



FELIPE SANCHEZ LLANES

Ldo. Educación Física
Doctorando en Educación Física
Master Alto Rendimiento Deportivo
Preparador físico
C.N. 3º dan

Factores psicológicos que influyen en el judo

En el Judo la psicología del deporte ha comenzado a tener un gran auge en estos últimos años. Ya son muchos los judokas que cuentan con psicólogos deportivos para ayudarles a lograr el máximo rendimiento. Así todo, en la mayoría de las ocasiones, son los entrenadores los encargados de controlar los factores psicológicos que afectan a los competidores, por lo que los conocimientos en psicología deportiva van a ser muy importantes.

El judo de competición es un deporte de mucha exigencia física y mental, por lo que la preparación psicológica del judoka determinará en gran medida hasta dónde pueda llegar el judoka. Numerosas veces hemos escuchado de los entrenadores que un judoka es muy bueno pero en competición no rinde, o que un judoka “se va” del combate cuando va por debajo en el marcador. Estas y otras situaciones pueden ser afrontadas con mayor facilidad por parte del deportista y de eso se encargará el entrenamiento psicológico.

1. ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL JUDO

Con la creación de los centros de alto rendimiento (C.A.R), el organigrama de profesionales aumenta, apareciendo las figuras de los fisioterapeutas, los preparadores físicos, los médicos deportivos, los biomecánicos o los psicólogos.

La figura del psicólogo deportivo es algo común en el alto nivel, pero aún muy lejano para la gran mayoría de los judokas. Es por ello que los entrenadores deberían de tener conocimientos en psicología deportiva, ya que le podrán ayudar a la hora de entrenar a sus deportistas, ayudándoles a obtener el máximo rendimiento.

A pesar de ser muy amplia la cantidad de situaciones en las que la psicología del deporte puede tener cabida en este deporte, a continuación vamos a intentar agrupar las situaciones más características, clasificándolas en dos grupos, por un lado aquellas situaciones propias de los entrenamientos y aquellas propias de las competiciones.

* **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS**

- El judo es un deporte que requiere un entrenamiento repetitivo, para llegar a dominar las diversas acciones técnicas. Para ello hay que repetir los movimientos miles de veces. Esto en numerosas ocasiones puede provocar una falta de motivación en los judokas. Los conocimientos en psicología deportiva, bien sea aplicados por el propio entrenador o con la ayuda del psicólogo deportivo pueden ayudarnos a mantener un nivel óptimo de motivación en los entrenamientos.
- Los judokas de alto nivel se someten a varias sesiones de entrenamiento al día, pudiendo con facilidad llegar al estado de sobreentrenamiento y agotamiento psicológico. Este término que se suele denominar como “*burnout*” es muy común en este tipo de deportes con gran exigencia, normalmente en respuesta la insatisfacción o al estrés excesivo.
- En la alta competición por todos es sabido del abuso de sustancias nocivas y/o dopantes para el organismo. La labor del psicólogo como educador, ayudando a educar a los competidores, haciendo hincapié en controlar las situaciones que desencadenan que estos tomen drogas, como puedan ser la presión, la curiosidad, la necesidad de alcanzar el éxito, cuestiones relacionadas con la autoestima, etc.
- Los trastornos de la alimentación es otro aspecto muy habitual en el judo, sobre todo debido a que los judokas deben controlar su peso para las competiciones, provocando en muchas ocasiones reducciones de peso nada saludables, utilizando técnicas como la deshidratación, uso de diuréticos y laxantes, insuficiente ingesta alimenticia, etc. La figura del psicólogo deportivo, así como la del entrenador será vital para prevenir y tratar este tipo de comportamientos, muy extendido en nuestro deporte.
- Las expectativas creadas por los entrenadores, padres, amigos, etc, puede influenciar en gran medida el rendimiento de un judoka, por lo que los conocimientos de psicología deportiva nos ayudarán no establecer expectativas inadecuadas que perjudiquen posteriormente el rendimiento de un competidor.
- La figura del psicólogo deportivo es vital para establecer unas relaciones comunicativas entre el grupo de entrenamiento que sean positivas y adecuadas. Por norma general, el judo difiere en otros deportes en cuanto a situaciones de confrontación y crítica entre entrenador-competidor, ya que el respeto que se tiene hacia el entrenador de judo es algo que no ocurre en otras disciplinas.
- Los conocimientos psicológicos ayudarán a una correcta utilización de los refuerzos y los castigos.

* *DURANTE LA COMPETICIÓN*

- Podemos decir que la competición es la culminación de todo aquello que llevamos entrenando. Numerosas veces pese a llevar una óptima preparación los resultados no son los esperados.

Dentro de la propia competición podremos destacar diversas situaciones en las cuales el entrenamiento psicológico es fundamental:

- *Las emociones previas a la competición*

Numerosos judokas se ponen excesivamente nerviosos momentos antes de la competición, aumentando el nivel de estrés y entrando en un estado de ansiedad, lo cuál puede llegarnos a perjudicar el rendimiento en el combate que se avecina.

El judo es un deporte que no comienza a una hora fija, es decir, el pesaje si que tiene un horario y el comienzo de la competición también, pero en función de la categoría de peso o de la duración de los combates previos, podemos comenzar a competir antes o

después. Esto provoca en numerosas ocasiones que el judoka se confíe y salga demasiado frío a competir tanto psicológica como físicamente. Otros, sin embargo, cansados de esperar para salir al tatami se desesperan creándoles un estado de ansiedad elevada.

El entrenador y el psicólogo tienen que tener en cuenta estas peculiaridades del judo e intentará controlar la situación mediante diversas formas:

- Intentar conocer lo más exactamente posible la hora de comienzo de la categoría de peso, y según nuestra ubicación en el sorteo podremos prever con más exactitud la hora de comienzo.
- Enseñar al judoka a controlar ese estado de ansiedad mediante técnicas de relajación, control de la respiración, visualización, etc.
- Preparar y llevar a cabo una rutina de calentamiento perfectamente diseñada, ya que en caso de comenzar antes o después de lo previsto nos permita salir a competir en buenas condiciones físicas y metidos mentalmente en la competición.



* *Fig.1. En la competición son muchos los factores psicológicos que influyen en el rendimiento.*

- Durante la competición

Durante el propio combate el judoka tiene que estar preparado mentalmente a sufrir. El judo es un deporte exigente físicamente, y las altas concentraciones de lactato en sangre provocan un estado de fatiga en muchas ocasiones extenuante. En estas condiciones tenemos que ser capaces de vencer a un rival que nos está atacando, por lo que de no saber sufrir y afrontar situaciones de este tipo, va a ser difícil que logremos la victoria.

Innumerables ocasiones hemos oído a entrenadores “quejarse” porque sus judokas no saben sufrir y cuando quedan pocos segundos para el final y la fatiga aparece tienden a

venirse abajo. Lo que no se ha tenido en cuenta muchas veces es que este estado mental es perfectamente entrenable, por lo que no debemos de conformarnos con decir que hay judokas que son competidores natos y otros que no. Mediante la acción coordinada del psicólogo deportivo y del entrenador podremos sacar mayor provecho de cada judoka, pudiendo conseguir que cambie su estado mental durante las competiciones.

Tras acabar un combate el judoka tendrá que enfrentarse a otro rival, si es que ha salido vencedor del anterior, en breve tiempo (± 10 min). Esto supone que el judoka no se puede relajar e “irse” de la competición. Hay que acostumbrar a los judokas a seguir metidos en la competición manteniendo un estado mental positivo. Muchas veces la euforia por acabar de ganar un combate descentra al competidor. No debemos olvidar que el objetivo final es lograr la victoria en la competición, por lo que debemos de ir paso a paso. Otros judokas por ejemplo, salen con cierto temor ante algún rival teóricamente “superior” porque nos haya ganado con anterioridad o bien por su palmarés. Esta conducta tendríamos que modificarla y no importarnos el rival a batir. Además el judo es un deporte en el cuál se dan numerosas sorpresas ya que una buena acción técnica puede dejar fuera al favorito en cuestión de segundos, sin posibilidad de rectificar, como ocurre en otros deportes.

- Tras la competición

La psicología deportiva también tiene cabida en los momentos después de la competición, ya que en numerosas ocasiones el judoka va a experimentar emociones fuertes, bien sea por fracasos o por victorias. Por mi experiencia como deportista y entrenador, opino que no considero que el dar “charlas” sobre los fallos o lo que hicimos bien tras una competición sea demasiado beneficioso. Si obtuvimos la victoria es lógico que estemos entusiasmados y no creo que prestemos la atención suficiente a los aspectos corregidos por el entrenador. Por otro lado, si perdemos quizás no sea el mejor momento para ponerse a analizar las causas de esa derrota. Lo más coherente sería esperar al día después para analizar la competición tranquilamente.

Así todo, no cabe duda que en numerosas ocasiones tendremos que consolar a nuestros judokas tras competiciones que supongan un fracaso para el deportista; esta situación es difícil y por lo tanto tendremos que apoyar a nuestro deportista.

2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

A continuación, y tras conocer un poco más las peculiaridades que tiene el judo, vamos a establecer cuales podrían ser los puntos esenciales para un programa de intervención psicológica en un judoka.

*** MOTIVACIÓN**

Será importante el controlar el estado de motivación del judoka tanto en situaciones de entrenamiento como en situaciones competitivas. Tan malo puede ser una falta de motivación como el exceso de ella, por lo que tendremos que controlarla muy bien. El establecimiento de unas metas y objetivos claros, así como los incentivos, bien sean tangibles o psicológicos, ayudará en gran medida a mantener motivado al judoka durante los entrenamientos, y a controlar ese exceso de motivación que puede llegar a ser perjudicial para obtener el máximo rendimiento.

* *ESTRÉS*

Los judokas en su carrera por el máximo rendimiento se encuentran diferentes variables situacionales y personales, que en numerosas ocasiones originan estrés en el entrenamiento y/o en la competición.

La misión del cuerpo técnico en colaboración con los psicólogos sería el enseñar a los deportistas a tener recursos y habilidades de afrontar una situación que potencialmente es estresante. Técnicas como un autorregistro en el que identificamos pensamientos negativos asociados puede ser una buena forma de intervención psicológica para este caso.

* *AUTOCONFIANZA*

La confianza que tengamos en nosotros mismo será determinante para rendir al máximo en nuestro deporte. Al igual que la motivación no es bueno tener un exceso de autoconfianza, ya que podríamos relajarnos en un momento inoportuno.

* *NIVEL DE ACTIVACIÓN*

Un judoka es necesario que tenga un nivel óptimo de activación, ya que esto influirá positivamente en el rendimiento de los judokas. En el proceso de entrenamiento van a existir momentos en los que sea bueno aumentar la activación y sin embargo en otros necesitaremos reducir la activación. En el siguiente cuadro mostramos algunas de las técnicas para aumentar o reducir ese nivel de activación:

AUMENTAR ACTIVACIÓN		REDUCIR ACTIVACIÓN	
ANTES COMPETICIÓN	DURANTE COMPETICIÓN	ANTES COMPETICIÓN	DURANTE COMPETICIÓN
- Ejercicio físico activador - Autoinstrucciones - Cuidar horario apropiado	- Autoinstrucciones - Activación condicionada	- Dormir, reposar - Ejercicio físico par aliminar tensión - Relajación	- Autoinstrucciones - Relajación condicionada, profunda, diferenciada

* *ATENCIÓN*

El control de la atención en los entrenamientos y en las competiciones son importantes para el rendimiento del deportista, ya que existen factores distractores que nos hacen perder la concentración, lo que provocaría que en un momento clave podríamos fallar simplemente por perder la atención. Al igual que otras actividades psicológicas, es algo que se puede entrenar y mejorar en nuestros deportistas.

Algunas de las técnicas a emplear para el control de la atención serían la práctica mental (visualización), el feedback electrotérmico, la concentración en la ejecución, seguimiento de rutinas, etc.

** SOBREENENTRENAMIENTO Y AGOTAMIENTO PSICOLÓGICO*

Los conocimientos en psicología deportiva nos permitirán tratar y prevenir situaciones de este tipo, en las cuales los deportistas presentan una extenuación física y mental. Para ello es importante establecer objetivos a corto plazo, establecer canales de comunicación, aprender destrezas de autorregulación (relajación, visualización,...) y mantener una perspectiva positiva.

** ABUSOS SUSTANCIAS NOCIVAS*

En el alto rendimiento, desgraciadamente no son pocos los casos de deportistas que sufren una dependencia física y psíquica a ciertos productos farmacológicos, muchos de ellos considerados como dopantes. El trabajo del entrenador y del psicólogo debe ir encaminado a orientar a sus judokas y prevenir que caigan en este tipo de acciones perjudiciales para la salud.

** TRASTORNOS ALIMENTACIÓN*

En un deporte en el que se controla el peso, como el judo, vemos constantemente problemas psicológicos en algunos judokas debido a problemas con la alimentación. Estos trastornos pueden desencadenar enfermedades psíquicas graves como la anorexia o bulimia, por lo que es importante la acción de prevención que deben ejercer los entrenadores sobre los deportistas.

3. CONCLUSIONES

Pienso que desde hace bastantes años ya se sabía de la importancia de la psicología en el deporte, pero es hace pocos años cuando realmente se ha empezado a tomar en serio estos conocimientos, aplicándolos en el ámbito deportivo, con el fin de ayudar al deportista a obtener el máximo rendimiento.

Como hemos visto, el judo es un deporte con grandes exigencias en el cual el judoka se juega todo en segundos, ya que un error le puede costar la victoria en el combate. De ahí que aún más si cabe, la preparación psicológica del judoka tiene que ser excelente. Está claro que la genética, la condición técnica, táctica y física son factores importantes, pero el entrenamiento psicológico es algo útil que puede hacer que judokas con ciertos problemas a la hora de afrontar diferentes situaciones las solventen más fácilmente.

Los entrenadores no debemos ser conformistas, y pensar que hay judokas “psicológicamente” fuertes y otros que no lo son, y por la contra, tenemos que intentar sacar el máximo partido a cada judoka, sirviéndonos de los conocimientos en psicología deportiva.

En un futuro próximo es de esperar que la labor de los psicólogos deportivos llegue a mayor número de judokas y su labor sea más reconocida e importante. Así mismo, los entrenadores también deberíamos ponernos al día en cuanto a esta materia, ya que nosotros mismos podemos servirnos de estos conocimientos para llevar a los deportistas a lo más alto.