

ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA: LAS DESTREZAS PSICOLÓGICAS II

TRAINING FOR CLIMBING: PSYCHOLOGICAL SKILLS II

Bergua Gómez. Pedro
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en el área de “Educación Física y deportiva” Universidad de
Zaragoza
p_bergua@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

En el anterior artículo se expusieron algunos de los elementos que, desde el prisma psicológico, influían en el rendimiento de la escalada. Se explicó como toda persona es distinta a “su vecina”, contando con unas características o rasgos que la hacen única y, además, que en cada instante de su vida se manifiestan de forma diferente o mediante un estado concreto, que es variable y (aquí lo interesante) modificable a voluntad mediante una serie de habilidades o destrezas. Bien aprendidas y convenientemente desarrolladas, permitirán alcanzar aquél (estado) que predisponga cuerpo y mente del mejor modo posible a la consecución del máximo rendimiento; se llamó “estado psicológico de rendimiento”.



Los párrafos que siguen complementan lo expuesto hasta ahora, mostrando con más detalle cada una de las destrezas que pueden modificar ese estado psicológico de forma individual, detallando métodos o procedimientos para trabajarlas y mejorar de este modo el rendimiento alcanzable en la vertical.

INTRODUCTION

In the previous article presented some of the elements from the psychological prism, influenced climbing performance. He explained how every person is different from "your neighbor", with characteristics or traits that make it unique and, moreover, that at every moment of his life are manifested differently or by a particular state, which is variable and (the interesting thing here) modifiable at will through a series of abilities or skills. Well learned and developed properly, will achieve that (state) that predisposes the body and mind in the best way possible to achieve the maximum performance, called "psychological state of performance."

The following paragraphs supplement what has been presented, showing in more detail each of the skills you can modify this psychological state individually, detailing methods or procedures to work them and thus improve the performance achievable in the vertical.

EL TRABAJO SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS PSICOLÓGICAS

Como todos los trabajos que se realizan para la mejora del rendimiento, ya sea en escalada o en cualquier otro deporte, el punto de inicio para cada cual vendrá determinado por el nivel de partida de cada una de las habilidades que ya se posean o se deseen adquirir. Por tanto, la orientación del trabajo será distinta para cada uno.

En cualquier caso, el objetivo final que se debe pretender con el trabajo sobre las destrezas psicológicas tiene que estar claro, y es que cuanto más se aproxime cada uno a su estado psicológico de rendimiento (que supone un grado concreto y distinto individualmente de motivación, activación, concentración, cohesión, competitividad y seguridad en la propia actuación), más posibilidades se tendrá de escalar con éxito por encima de los límites actuales personales.

En este sentido, y no en el de querer desarrollar una concentración "a prueba de bombas" (por ejemplo), la "aspiración" de lo que resta de artículo es que el lector tenga algún medio o recurso más para trabajar aquello que piense que necesita mejorar, pues siente, observa, o le han "sugerido" que ESO (y no otra cosa) le limita en su rendimiento a la hora de escalar. A continuación se exponen dichos recursos enmarcados en cada una de las habilidades que se pueden mejorar para alcanzar el estado psicológico de rendimiento:

- Control de la activación (o regulación del arousal).
- Visualización.
- Autoconfianza.
- Concentración o control atencional.
- Control de objetivos o metas.



Las ventajas del entrenamiento mental (se puede hacer en casi cualquier momento y lugar. Foto R. Bergua)

CONTROL DE LA ACTIVACIÓN O REGULACIÓN DEL AROUSAL

En el anterior artículo se expuso un buen método para ser más consciente de cómo el arousal afectaba al propio rendimiento a la hora de escalar. A partir de ahí, habrá que emplear estrategias para, según el estado que se ha relacionado mejor con las actuaciones en la roca (o en competición) más brillantes, ajustarlo lo máximo posible según el estado previo al inicio de la actividad. Esto se resume en 3 posibles actuaciones: una muy simple, que consiste en no hacer nada pues se está en el estado perfecto para comenzar a escalar; y las otras dos, que suponen o bien aumentar o bien reducir el nivel de arousal que se siente en esos momentos. Para estos dos últimos casos, ahí van unas cuantas estrategias:

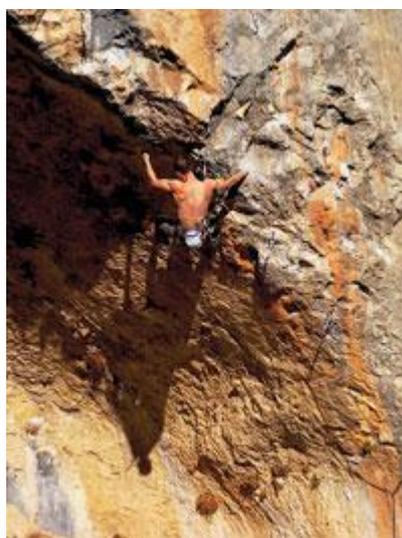
Estrategias para la reducción del nivel de arousal

1. **Relajación progresiva:** Está técnica (Edmund Jacobson, 1938) constituye la piedra angular de muchos procedimientos modernos de relajación. Se denomina “progresiva” porque el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados. El propósito es aprender a sentir la tensión de los músculos y, a continuación, ser capaces de eliminarla. El procedimiento conlleva tensar y relajar músculos específicos. Estos ciclos de tensión-relajación

desarrollan el conocimiento de la diferencia entre tensión y su ausencia. Cada ciclo implica la contracción máxima de un grupo muscular específico y, acto seguido, el intento de relajación total del mismo grupo mientras se centra la atención en las diferentes sensaciones de tensión y relajación. Las primeras sesiones durarán unos 30 minutos, pero a medida que se tiene más práctica hará falta menos tiempo (en 3 o 4 sesiones, se puede conseguir en 5 minutos) y, cuando se puede lograr la relajación con regularidad en el intervalo de 5-10 minutos, es posible suprimir el componente de tensión muscular. El objetivo de la relajación progresiva es aprender a relajarse completamente en poco tiempo y se basa en una serie de principios fundamentales:

a - La tensión y la relajación se excluyen mutuamente, es decir, no es posible estar relajado y tenso al mismo tiempo.

b - La relajación corporal por la disminución de la tensión reducirá, a su vez, la tensión psicológica.



Un ejemplo de lo que se apreciaría en la visualización externa de una vía (el autor en La trilogía, 8a+. Foto C. Buil)

- Control de la respiración:** La respiración adecuada es una de las formas más fáciles y eficaces de control de la ansiedad y la tensión muscular. Por desgracia, a medida que aumenta la presión (normalmente autoimpuesta) por la consecución de un objetivo (o por cualquier otro motivo), la tendencia natural es

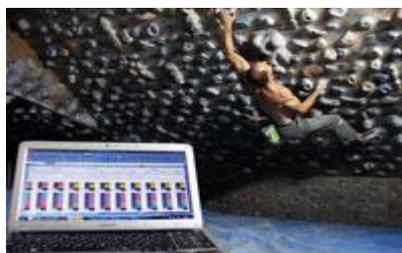
la de mantener la respiración, lo que aumenta la tensión muscular y dificulta el movimiento coordinado necesario para alcanzar el rendimiento máximo. La técnica del control de la respiración requiere entrenamiento, y se centra en que se respire con el diafragma y no con el pecho. Si se baja (aspiración) y se sube (expiración) el diafragma, se experimentará una mayor sensación de estabilidad, concentración y relajación. El procedimiento sería el siguiente:

a - Inhalación: Inspirar profunda y lentamente por la nariz, advirtiendo cómo el diafragma presiona hacia abajo. Se debe respirar con el estómago y el diafragma de un modo cómodo y relajado, y a continuación, dejar que el aire llene la parte central y superior del pecho y se expanda por ellas. Al aspirar, se debe empujar el estómago totalmente hacia fuera. Debe durar unos 5”.

b - Exhalación: Exhalar lenta y continuamente por la boca, sintiendo que los músculos de brazos y hombros se relajan. A medida que esto sucede, hay que empezar a sentirse centrado y bien pegado a la superficie de apoyo. Las piernas han de sentirse relajadas, aunque sólidas y firmes. Debe durar unos 7”.

3. **Otros métodos:** Como la respuesta de relajación, la desensibilización sistemática, o el control cognitivo-afectivo del estrés, también son empleados para reducir el nivel de arousal, pero su mayor complejidad (en su explicación y ejecución) no permiten desarrollarlos en este apartado (Ver bibliografía consultada para ampliar información).

Estrategias para el aumento del nivel de arousal



Planificar, ajustar, ejecutar y conseguir los objetivos planteados, espiral de crecimiento para la autoconfianza y la motivación (Foto R. Bergua)

1. **Aumento del ritmo respiratorio:** El control de la respiración y la concentración en la misma produce energía y reduce la tensión. Respiraciones profundas y cortas tienden a activar y acelerar el sistema nervioso.
2. **Utilización de palabras de ánimo o afirmaciones positivas:** Es evidente que la mente puede afectar al cuerpo. Decir o pensar palabras de ánimo (por ejemplo, fuerte, vamos, aguanta, venga, sigue), pueden aportar energía y activación. Las autoafirmaciones positivas también pueden proporcionar vigor y vitalidad (aguanta ahí, puedo hacerlo, resiste, muévete)
3. **Escucha de música:** Antes de la escalada, la música puede ser una fuente de energía. Muchos deportistas usan este recurso antes de salir a competir. Escuchar música con ritmo cuando se están haciendo ejercicios físicos puede provocar entusiasmo y emoción.

VISUALIZACIÓN

Esta destreza, basada en la imaginación de situaciones vividas, que incluso permite la anticipación mental de lo que puede ocurrir según experiencias anteriores, supone un factor clave de éxito en la escalada.

Sobre cómo trabajarla ya se habló en otros artículos (en función de si se trataba de vías al ensayo o a vista, en el de “La táctica”, por ejemplo); en este caso se tendrán en cuenta otros aspectos, yendo un poco más allá, pues ya se vio también cómo ayuda el visualizar una ruta para mejorar el rendimiento sobre la misma.

La visualización de la actuación que va a tener lugar (más o menos cerca temporalmente desde el momento en que se visualiza) se puede realizar desde 2 perspectivas: interna o externa; la primera sería ver la vía como si se estuviese escalando en primera persona, y la segunda como si se viese uno a sí mismo en una “película”, desde fuera. Ambas se entremezclan normalmente, y su simple trabajo se correlaciona con mejoras en la actuación, sin embargo, las representaciones internas provocan más actividad eléctrica, pues aparece con mayor facilidad la sensación cinestésica (de movimiento), aproximándose más a las destrezas de ejecución real.

Existen dos elementos clave a la hora de trabajar esta destreza psicológica: la viveza de las visualizaciones y su controlabilidad:

- **Viveza:** Es importante crear o recrear mentalmente las experiencias reales con la máxima fidelidad, pues cuanto más se parecen las imágenes a la “cosa” real, mejor es su transferencia a la ejecución real. Hay que prestar especial atención a los detalles del entorno (localización de las presas y apoyos de pie, de las chapas, el tipo de cantos, la forma de coger cada presa..., así como experimentar las emociones y pensamientos de la situación real, tratando de sentir la posible ansiedad, concentración, frustración o alegría asociados a la propia actuación).
- **Controlabilidad:** Es la capacidad para manipular esas imágenes, y que hagan lo que cada cual quiera que hagan. Se trata del control de las imágenes – y no la visualización de los errores que se cometen – lo que ayuda a representar lo que se quiere realizar.

Ejercicios de viveza

1. **Visualización “en casa”:** Se trata de observar con varios sentidos (vista, olfato y oído) lo que hay alrededor de uno mismo en su casa durante un tiempo, y luego tratar de representarlo en la mente con el mayor “lujo de detalles” posible.
2. **Visualización de una destreza:** Consiste en elegir un elemento técnico concreto (una bicicleta entre dos columnas, por ejemplo) y representarse a uno mismo realizándola a la perfección, advirtiendo en cada momento qué músculos trabajan, cuales se relajan, con qué fuerza se hace cada gesto, cómo se progresa a partir de ahí, etc.
3. **Visualización de una ejecución positiva:** En este caso, hay que recordar tan vivamente como sea posible una ocasión (si es reciente mejor) en que se haya cuajado una buena ejecución, cubriendo tres áreas de recuerdo específicas:
 - a - **Visual:** Se trata de recordar visualmente el propio aspecto durante la propia ejecución (la forma de moverse, de colocarse...)
 - b - **Auditiva:** Consiste en reproducir mentalmente los sonidos que se escuchan cuando se está ejecutando correctamente una vía, sobre todo el diálogo interno con uno mismo. A menudo, lo que acompaña a las mejores actuaciones es un

silencio interior. Hay que tratar de “escucharlo” o de imaginar esos diálogos internos que se tienen escalando. cc Cinestésica: Se trata de apreciar qué se siente en cada parte del cuerpo (las manos, los pies, la presión de cada uno, la sensación de velocidad en los movimientos, de intensidad...).

Ejercicios de controlabilidad

1. **Control de la ejecución:** Consiste en imaginar una técnica específica con la que se ha tenido problemas (por ejemplo, pasos de adherencia). Hay que prestar atención a lo que se está haciendo mal y, tras corregirlo (forma de poner el pie en la pared y la colocación del cuerpo para echar el peso necesario para que se quede), visualizarse a si mismo realizando esa destreza a la perfección, mientras se ve y se sienten los movimientos.
2. **Control de la ejecución en una vía difícil:** Se trata de representarse a uno mismo escalando en un tipo de vías que se suelen dar peor, pero siempre imaginando todo (con gran detalle) y bajo control, cuajando una gran actuación (precisión de los pies, ritmo en la escalada, chapajes a la primera...).
3. **Control de las emociones:** Hay que visualizarse en una situación que genere tensión (por ejemplo, un movimiento difícil con la cinta a “cierta” distancia del pie). Se debe reproducir la situación, en especial las sensaciones que la acompañan (lo que se ve, se oye y se siente). A continuación, hay que utilizar estrategias de control de las mismas (ver apartado de control de arousal) para sentir que la tensión abandona el cuerpo y la concentración se focaliza sólo en lo que hay que hacer para ejecutar la destreza que sea.

AUTOCONFIANZA

El rendimiento puede verse obstaculizado bien por una falta o por un exceso de confianza. Para saber si se presentan los valores “adecuados” de autoconfianza en distintas situaciones, hay que evaluar los niveles de la misma (Ver Cuestionario “Confianza en el Deporte”). Una vez que ya se conocen las áreas más problemáticas en las que la confianza en la propia actuación interfiere en el rendimiento, ya sea por exceso o por defecto, se puede comenzar a trabajar para mejorar en estas situaciones.

Mucha gente piensa que la confianza se tiene o no se tiene, pero en realidad, ésta se construye mediante el trabajo, el entrenamiento y la planificación. Seguidamente se muestra formas de hacerlo a través de:

- **Logros de ejecución:** El concepto sería: “la conducta que conduce al éxito incrementa la confianza y da lugar a más conductas de ese tipo”. Lo complicado es obtener confianza cuando aun no se han obtenido resultados. Entonces, para generar confianza “de la nada”, lo mejor es experimentar en los entrenamientos lo que se quiere lograr en la “competición”. En la mayoría de los casos, los logros de ejecución (como ejecutar cada vez mejor una técnica concreta, o visualizar mejor las rutas, etc) desarrollan confianza y, a continuación, ésta mejora el rendimiento ulterior.
- **Actuando con confianza:** Los pensamientos, las emociones y las conductas están interrelacionados; cuanto más confiadamente actúa un escalador, más probable es que se sienta confiado. La actitud corporal, la postura y el gesto facial son indicadores mudos de la confianza que tiene en sí mismo una persona antes o durante una actuación concreta.
- **Pensando confiadamente:** La confianza consiste en pensar que se pueden alcanzar, y se alcanzarán, los objetivos. Una actitud positiva es esencial para desplegar el potencial máximo. Se debe intentar descartar pensamientos negativos (“me voy a caer”, “qué mal voy”...) y reemplazarlos por ideas positivas (“vamos, hay que seguir hasta el reposo, ya recuperaré allí”, “céntrate y sigue otro paso, y otro, y otro...”, “voy a encadenar”). Como se observa, más que críticos, los pensamientos deberían ser instructivos y motivacionales.
- **A través de la visualización:** Cualquier escalador puede verse a sí mismo haciendo cosas que nunca ha sido capaz de hacer o en cuya ejecución ha tenido dificultades, mejorando así la confianza.
- **Entrenando físicamente:** Lograr un buen nivel de forma, es otra de las claves para sentir seguridad en uno mismo.
- **Con preparación:** Contar con una estrategia para acometer el objetivo que sea, cuanto más detallada mejor, es otro de los elementos que aportan confianza al

escalador que se “sabe” en el mejor camino posible para llegar hasta donde se ha propuesto.

CONCENTRACIÓN O CONTROL ATENCIONAL (DE PENSAMIENTOS E IMÁGENES NEGATIVAS)

Antes de intentar mejorar la concentración (sin más), como una de destreza potenciadora del rendimiento, habrá que localizar áreas problemáticas concretas (como las destrezas atencionales no desarrolladas).

Nideffer sostiene que las personas presentan distintos estilos atencionales que contribuyen a que existan diferencias en la calidad de las ejecuciones respectivas; así, diseñó el “Test de estilo atencional e interpersonal” (o TAIS; ver referencia para mayor interés en NOTA), que contiene 17 escalas, 6 de las cuales miden el estilo atencional. De ellas, 3 indican aspectos de concentración efectiva y otras 3 aspectos de concentración no efectiva:

- Aspectos de concentración efectiva (puntuaciones altas en estas escalas en el TAIS indicarían, en cada una...):
 - **Foco amplio externo:** capacidad para integrar muchos estímulos externos de forma simultánea.
 - **Foco amplio interno:** capacidad para integrar varias ideas a un mismo tiempo.
 - **Foco estrecho:** capacidad de atención estrecha cuando ésta es la adecuada.

- Aspectos de concentración no efectiva:
 - **Foco externo sobrecargado:** tendencia a confundirse y a sentirse sobrecargado por estímulos externos.
 - **Foco interno sobrecargado:** tendencia a sentirse sobrecargado por estímulos internos.
 - **Foco reducido:** atención crónica estrecha.

NOTA: Nideffer, R. (1976): “Test of attentional & interpersonal style”, Journal of Personality & Social Psychology, 34, 394-404.

El TAIS tan sólo informa de una medida de rasgo (lo que caracteriza a cada cual), pero también hay que tener en cuenta, para mejorar el rendimiento en escalada, cuales son los focos relevantes en los que interesa mejorar (ya visto en el artículo anterior, que dependían del momento concreto, antes o durante la escalada).

Con todo esto, se presentan una serie de formas prácticas para mejorar la concentración in-situ:

- **Entrenamiento en presencia de distracciones:** Acostumbrarse a ignorar cualquier sonido o comentario que se pueda producir (en el sector de escalada, o en una competición) es fácilmente entrenable y prepara al escalador para mantener la concentración sólo en la tarea que lleva entre manos (sería un entrenamiento de mantenimiento de un foco atencional único –estrecho–, centrado sólo en los movimientos, obviando todo lo demás).
- **Utilización de palabras convenidas:** Éstas se utilizan para desencadenar una respuesta particular, y pueden ser instruccionales (sube el pie, estira el brazo, suelta, relaja) o motivacionales (vamos, fuerte, venga, sigue, aguanta). La clave está en mantener la entrada de palabras sencillas y permitir que provoquen automáticamente la respuesta deseada en el momento adecuado.
- **Empleo de pensamientos no críticos:** Evaluar la actuación y clasificarla como buena o mala, pueden provocar reacciones personales (en que el ego aparece implicado) y traducirse en una disminución del rendimiento. Hay que intentar examinar las actuaciones de manera no crítica, sino constructiva, analizando sólo el fallo en cuestión para intentar mejorarlo y no etiquetándolo como algo negativo y generalizarlo a cualquier actuación futura. Asumir el error como parte del proceso para mejorar cada día es crucial para alcanzar el máximo nivel en cualquier deporte.
- **Establecimiento de rutinas:** Las rutinas previas a la actuación estructuran los procesos de pensamiento y los estados emocionales del escalador, manteniendo la concentración en el presente y en las señales convenidas relacionadas con la tarea. Rutinas para la visualización, la preparación del material, o el momento de

entrar a la vía, son efectivas para focalizar la concentración y, además, para no olvidarse nunca de nada.

- **Entrenamiento del control visual:** Es un método para focalizar la concentración, y su clave está en asegurar que los ojos no divaguen hacia señales no pertinentes. Hay que elegir algo (una presa, una cinta, la reunión...), que pueda mantener el foco de atención e impedir que los ojos se distraigan y, con ellos, toda la atención. Lo más efectivo, escalando, es estar mirando siempre a la siguiente presa a la que se irá o los pies que se van a usar de inmediato, focalizando de forma selectiva (estrecha) la atención en esto.
- **Concentración en el presente:** Permanecer en el presente requiere una concentración focalizada a lo largo de toda la escalada, algo más fácil de decir que de hacer. Está bien tomarse de vez en cuando un breve descanso mental (en un buen reposo, por ejemplo), pero después es importante disponer de una palabra clave como foco que sirva de ayuda para volver al presente cuando llega el momento de continuar escalando.

CONTROL DE OBJETIVOS O METAS

A continuación se exponen los principios básicos a seguir para hacer de esta destreza algo realmente eficaz:

- **Establecer objetivos específicos:** éstos afectan más al cambio de conducta de lo que lo hacen los generales. Deben formularse en términos muy específicos, medibles y conductuales. (ejemplo: encadenar 3 8as en menos de 4 pegues cada uno durante el próximo mes).
- **Establecer objetivos difíciles pero realistas:** es la forma de crear una gran motivación y de que haya posibilidad alta de que exista una recompensa al esfuerzo (ejemplo: para alguien que ha hecho 7b a vista y 7c+ al ensayo, pues pasar al 7b+ a vista y al 8a ensayado).
- **Establecer objetivos a corto y a largo plazo:** lo ideal es fijar el objetivo último y a partir de ahí establecer la sucesión de objetivos intermedios que deberían conseguirse para llegar a aquel. (ejemplo, relacionado con el anterior: 1º hacer varios 7c+ en muy pocos pegues (2 o 3 máximo), 2º hacer un 8a sin tener en

cuenta el número de pegues, 3º hacer varios 8as en menos de 8-10 pegues, 4º hacer 3 8as en 4-5 pegues).

- **Establecer objetivos de rendimiento:** los objetivos centrados sólo en el resultado pueden crear ansiedad por no tener en cuenta la progresión global que realmente puede haber a lo largo de una temporada, ya que se puede haber mejorado en diversos aspectos que afectan al rendimiento y, por distintos motivos, no haberlo podido plasmar en resultados (malas condiciones, poco tiempo, no tener gente para ir a las vías objetivo, etc). Tener objetivos que evalúen estos progresos (llamados metas u objetivos de rendimiento), sin dejar de lado los objetivos de resultado (esto no quiere decir que se excluyan, claro), hace que se valore más (o mejor) el trabajo realizado, puesto que alcanzar los primeros llevará muy probablemente a la consecución de los segundos (ejemplo: escalar vías del máximo grado ensayado sin que se vayan los pies nunca; no tener ninguna lesión durante toda la temporada; aumentar los niveles de fuerza máxima un 20% en agarres considerados débiles, etc..., son objetivos de rendimiento que ofrecen claras posibilidades de alcanzar otros objetivos enfocados al resultado).
- **Anotar los objetivos por escrito:** es más motivante y crea un mayor compromiso.
- **Desarrollar estrategias de logro de objetivos:** o lo que es lo mismo, planificar el entrenamiento que llevará a la consecución más probable de las metas planteadas.
- **Tener en cuenta la personalidad del escalador:** aquellos con una gran motivación de logro y los orientados a la tarea podrán asumir rápidamente objetivos desafiantes, mientras que aquellos con un nivel de logro inferior y/o orientados hacia el resultado, demandarán unos objetivos de rendimiento más realistas, pues presentan tendencia a imponerse cosas tan fáciles o tan extremas que seguro conseguirán fácilmente o por el contrario nunca lo harán, respectivamente.
- **Favorecer el compromiso individual con los objetivos:** los objetivos no los fija el entrenador, sino el propio escalador, pues es él quien debe asumirlos. El

primero tan sólo debería orientar y aconsejar para establecerlos y formularlos correctamente.

- **Proporcionar apoyo a los objetivos:** se trata de propiciarse un entorno adecuado en el que el trabajo que se está realizando se entienda y se apoye. Convertir el entrenamiento (o la escalada) en una prioridad requiere de una comprensión a veces excepcional del entorno más cercano (sobre todo cuando no se practica a nivel profesional).
- **Proporcionar evaluación de los objetivos:** algo que de no hacerse de forma continua durante toda la temporada, empobrece enormemente todo el esfuerzo anteriormente realizado para el establecimiento de metas. Es algo crucial, y de la calidad de la misma dependerá que se tenga más o menos criterio para re-direccionar una planificación concreta.

Bibliografía consultada:

- Robert S. Weinberg y Daniel Gould. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Ariel Psicología. Barcelona.

Recibido: 7 de Noviembre de 2012

Aceptado: 30 de Noviembre de 2012