

Título: Automandatos: Clave para la movilización del esfuerzo en el deporte**Autores: Dra. Norma Saínz de la Torre León
Lic. Eliseo Suárez García.****Resumen:**

Un factor determinante en el rendimiento deportivo lo constituye el programa mental que posea el deportista para la tarea a cumplir y dentro de éste, el componente verbal. Las palabras dichas en lenguaje interior en forma de automandatos movilizan las disposiciones para el esfuerzo, reforzando la entrega total del sujeto a la acción. Cuando las mismas no se encuentran incorporadas a los hábitos motores, se desperdicia un elemento que le impregna energía a la actuación; si existen, pero no poseen el contenido adecuado en correspondencia con las características del esfuerzo, no solo priva al deportista de su positiva influencia, sino que además pueden frenar o entorpecer la correcta ejecución de las tareas motoras. El análisis de los automandatos que utiliza el deportista en su desempeño en entrenamientos y competiciones y la corrección de los mismos cuando presentan dificultades, es una de las tareas de la preparación psicológica.

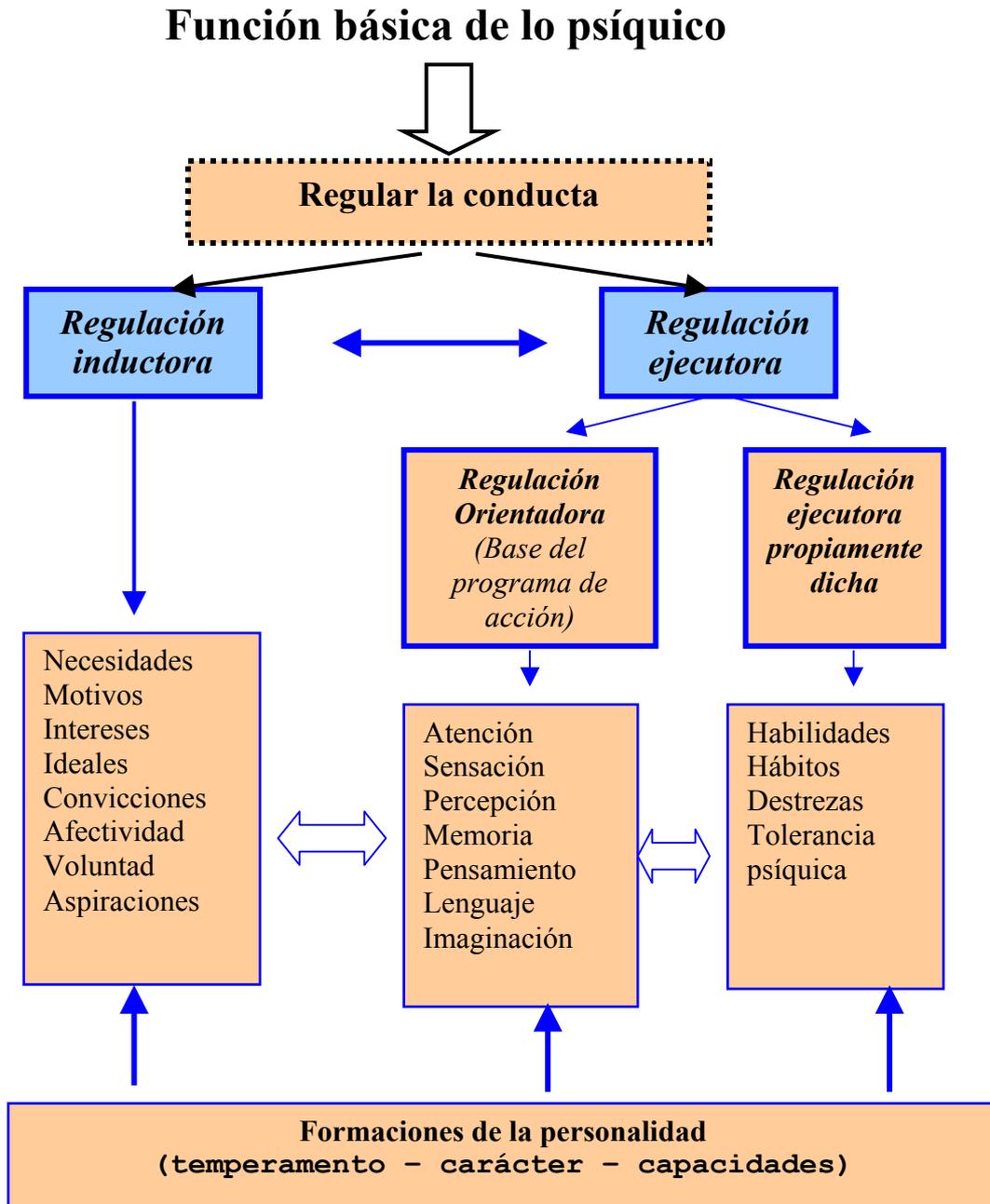
Palabras claves:**Automandato, partitura verbal – volitiva.****I. Introducción:**

En el deporte de altos rendimientos se persigue lograr en el menor tiempo posible el perfeccionamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico de los deportistas, a fin de alcanzar resultados satisfactorios. Pero estos rendimientos están determinados, no sólo por la cantidad de repeticiones de acciones motoras, sino sobre todo por la conjugación armoniosa de los componentes externos e internos de los movimientos.

El entrenador que concentra exclusivamente su atención en la ejecución sistemática de las tareas por parte de sus deportistas, sin percatarse que las mismas podrán ser reguladas adecuadamente con la ayuda de los mecanismos psicológicos que le sirven de base, desaprovecha las posibilidades que tiene al alcance de su mano para lograr, en breve tiempo, el aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnico – tácticos de su deporte o evento.

Son numerosos los componentes psicológicos que permiten la regulación adecuada de los movimientos deportivos. Si partimos del presupuesto teórico que la función básica del psiquismo es controlar la conducta del hombre, debemos tener en cuenta que esta regulación se manifiesta en dos formas fundamentales, que se complementan y vinculan recíprocamente: la *inductora* y la *ejecutora*. Para mayor claridad veamos el contenido cuadro No. 1. En el mismo se observa que los procesos fundamentales que impulsan al deportista a mantenerse durante un largo tiempo vinculado a la práctica de entrenamientos y competiciones en un deporte dado son las

necesidades (de movimiento, de confrontación con el otro, de probar fuerzas, de integración grupal con coetáneos, etc.; los *motivos*, que trazan la dirección de sus esfuerzos encaminados a un fin; la voluntad, que permite la actividad consciente y mantenida, no solo en una unidad de entrenamiento sino a través de largos períodos de tiempo por cumplir con todas las cargas, tanto físicas como psíquicas, así como también los intereses, los ideales, las convicciones, etc.



Cuadro No. 1: Sistema de regulación de las acciones motrices. (Adaptado por los autores de lo planteado por Rókusfalvy)

Por otra parte, aquellos componentes psicológicos que posibilitan al deportista realizar con éxito sus acciones, corresponden a la regulación ejecutora. La misma comprende fundamentalmente los *procesos de conocimiento* y la *atención* como actividad especial de la personalidad, la cual potencia la calidad del resto de dichos componentes. Para autores como Rókusfalvy (1988) los mismos se integran en un subgrupo que conforman la regulación orientadora, mientras que la ejecutora propiamente dicha va a estar integrada por aquellos componentes que apuntan hacia el nivel de maestría de realización del movimiento, o sea, las habilidades, hábitos motores, destrezas, etc. estando todo ello influenciado por las formaciones de la personalidad que el sujeto posea.

En los últimos veinte años han sido muchos los especialistas en psicología del deporte que han investigado los fenómenos anteriormente mencionados, pero existen aún muchos campos que no se les presta en nuestra ciencia la atención que se merecen, dado su contribución a los rendimientos, especialmente por parte de los entrenadores de las diversas disciplinas deportivas.

Concretamente se desea dirigir la atención hacia la esfera de la voluntad, ya que la misma, entre otros beneficios:

- **Posibilita al deportista enfrentar sus tareas diarias con dinamismo.**
- **Determina la movilización de todas las disposiciones de rendimiento del sujeto en un momento dado.**
- **Debe estar presente en todo momento durante la vida deportiva del sujeto.**
- **Es el componente psicológico que potencia y focaliza la atención.**
- **Sin su desarrollo no se pueden regular adecuadamente las tensiones psíquicas que sobrevienen, tanto en entrenamientos como en competiciones.**
- **Contribuye en mucho a la distribución exitosa de los esfuerzos durante la ejecución de las acciones.**
- **Posibilita agudizar el pensamiento, adoptar soluciones rápidas ante tareas tácticas**
- **Permite mas fácilmente la adaptación del deportista al régimen deportivo.**

Los entrenadores que desconocen lo elemental de la preparación psicológica general del deportista, comprenden sin embargo la importancia de desarrollar la voluntad para que sus deportistas logren superar las grandes cargas físicas y psíquicas, sean resistentes y animosos, tanto en los entrenamientos como en las competencias. La misma:

- Forma parte del mecanismo motivacional, pues es un momento del mismo. Si el motivo es el elemento inductor por excelencia que marca la dirección de la conducta, determinando las acciones necesarias a llevarse a cabo para conseguir los objetivos propuestos, la voluntad es la que permite que dicha dirección no se desvíe cuando aparezcan los primeros escollos en el camino.
- La voluntad es tan importante pues permite de forma consciente la superación de todos los disímiles obstáculos que encuentran el deportista en el camino hacia el logro de sus objetivos.

- No siempre los mismos obstáculos se reflejan de forma individual en los deportistas con el mismo grado de dificultad (A.Z. Puni, 1977, T.T. Dzhamgarov, 1990). Mientras que para algunos deportistas el correr 1600 metros (obstáculo) como parte de su preparación física es algo cotidiano y de fácil ejecución y en ocasiones representa un reto agradable, para otros es algo monótono, difícil y lo vivencian negativamente. Ello dependerá naturalmente del nivel de entrenamiento, la experiencia, el estado de ánimo del deportista en ese día, la temperatura, etc. De esto se infiere que aquellos deportistas del equipo con menos experiencia requieren de un tratamiento individual en el campo de la educación de sus cualidades volitivas, pues siempre experimentarán, ante cargas semejantes mayores dificultades y como tal actuarán, por lo que nunca podremos llevar a cabo un trabajo semejante para todos los jóvenes.
- Los mismos autores anteriormente mencionados plantean que existen variados esfuerzos volitivos en el deporte, los cuales se pueden agrupar en dos grandes grupos. Ambos tipos de esfuerzos volitivos son importantes y se relacionan de forma recíproca en el proceso de la actividad, tanto en el entrenamiento como durante la competición. (Ver Cuadro No. 2).



Movilizativos	Organizativos
Son aquellos donde la voluntad actúa a través de influencias verbales, controlando la conducta con automandatos: ¡arriba! ¡rápido!! ¡fuerte! ¡un poco mas! ¡tranquilo!! ¡aguanta! etc.	Son aquellos donde la voluntad actúa para apoyar la concentración de la conciencia en la acción: en la ejecución técnica, al observar constantemente la acción del contrario, etc.

Cuadro No. 2: Tipos fundamentales de esfuerzos volitivos en el deporte.

El presente trabajo centrará su atención en los esfuerzos volitivos de carácter movilizador, ya que:

- Son de fácil inserción dentro de la actividad del deportista.
- Los entrenadores en la base (ESPA, EIDE) desconocen sus bondades y por lo general no los utilizan.
- Pueden ser investigados con técnicas elementales, al alcance de todos, aún cuando no se posean conocimientos específicos de Psicología.
- Por su aporte a la calidad del esfuerzo, constituyen un elemento imprescindible en el trabajo cotidiano de aprendizaje y perfeccionamiento motor que no requiere de recurso alguno.

Como se observa en el cuadro anterior, los esfuerzos volitivos movilizados en el deporte se manifiestan en forma de palabras o frases expresadas en lenguaje interior. Si bien es cierto que dichas palabras pronunciadas por el especialista que organiza y dirige las acciones del grupo son importantes durante todo el trabajo de enseñanza y perfeccionamiento deportivo, serán aquellas palabras que se va diciendo el deportista a sí mismo durante la realización de su actividad las que, en última instancia, decidirán la eficiencia de sus movimientos, ya que durante la confrontación, en la mayoría de los casos, el sujeto depende solo de sus recursos para regular sus acciones, ya que el entrenador se encuentra lejos de él para poder brindarle el estímulo oportuno.

II. Desarrollo:

Las palabras dichas para sí poseen un carácter eminentemente regulador de la conducta. Ellas permiten al deportista evaluar las acciones propias y las del contrario y por otra parte, le ayudan a “entregarlo todo” en el empeño por alcanzar buenos resultados.

1. Función de la palabra en la organización del acto volitivo

La posibilidad de regular determinadas conductas o reacciones de los sujetos mediante estímulos verbales expresados en lenguaje oral o en lenguaje interior fue estudiada a partir de 1935 por los investigadores de la antigua URSS A. Ivanov Smolenski, L. Jozak, V. Fadéieva y N. Kózina, pero los trabajos teóricos más importantes relacionados con la forma de regulación del acto volitivo dentro de la Psicología general los emprendieron Luria (1932, 1956) y Vygotsky (1960).

Ambos autores coinciden en destacar el papel esencial de la palabra, especialmente la palabra en lenguaje interior en el proceso de regulación de la conducta humana durante los actos voluntarios. Ellos llevaron a cabo numerosos experimentos con el objetivo de precisar el papel de la palabra como instrumento del control de las acciones. En estos estudios se demuestra cómo los niños, con la ayuda de la palabra son capaces de elaborar estrategias de acción, otorgándosele por tanto al segundo sistema de señales de la realidad un rol central en la organización del acto volitivo, ya desde la infancia.

Schack (1997) hace referencia en su libro “Niños miedosos en el deporte” que en 1957 Bassin & Bejn y Sokolov demostraron que la amplitud de los impulsos eléctricos provenientes de la musculatura del habla aumenta significativamente de forma gradual en la misma medida que son mayores las dificultades que presenta la realización de una acción. Es necesario destacar que este fenómeno se produce espontáneamente, sin que medie proceso de aprendizaje dirigido alguno, por lo que la utilización de la palabra en lenguaje interior con el objetivo de potenciar el control volitivo de la actividad que se lleve a cabo, se encuentra en cada sujeto y es desarrollado a través del desarrollo ontogenético de forma natural.

Otras investigaciones de Luria (1982, 1993) mostraron que cuando se lleva a cabo un trabajo de intervención psicológica con cualquier individuo basado en un

entrenamiento especial que permita el desarrollo del lenguaje interior como recurso de regulación volitiva, la efectividad en el control de las acciones aumenta notablemente.

También Luria (1956, 1982) y Vigotski (1960) comprobaron en sus estudios que la organización del acto volitivo se encuentra estrechamente vinculado con el desarrollo de la adquisición del lenguaje de los niños y que esta capacidad *se alcanza entre los 9 y los 12 años*. Es en esas edades que el niño es capaz de vencer con éxito una tarea, la cual es planificada primeramente con ayuda del lenguaje interior.

Pero es necesario destacar que el concepto “*lenguaje interior*” es mucho más que automandato y comprende otras formas de manifestación. Puni (1979) hace referencia al papel de la palabra - expresada en lenguaje interior - en la regulación de las acciones en el deporte, situando su ejemplo en la esfera de la táctica y así vemos que a la misma este autor le atribuye diferentes funciones:

- Función valorativa de las situaciones de juego: (“está difícil”).
- Función explicativa de las acciones propias: (“me tembló la mano”).
- Función evaluativa de las acciones propias y las del contrario: (“lo hice mal”).
- Función pronosticadora de los resultados de las acciones: (“pasó la net” – aunque el balón aún no ha llegado a ella).
- Función valorativa del estado propio y del adversario: (“puedo ganar”).
- **Función de automandato: (“acelera”).**

Como la presente exposición se concreta a esta última función de la palabra, se hace necesario abundar en sus características más generales.

2. Caracterización general de los automandatos

Las palabras que se expresan en forma de órdenes internas para acentuar la calidad de los esfuerzos durante la ejecución de las tareas deportivas se conocen con el nombre de **automandatos (AM)**. Los mismos constituyen *estímulos verbales en lenguaje interior que provocan una movilización inmediata y eficaz de todas las disposiciones y potencialidades de rendimiento de los deportistas, en función de la ejecución exitosa de las acciones*. Forman parte de la acción, deben ser aprendidos y perfeccionados a través de la práctica, de igual forma que la realización de los movimientos y se convertirán en estímulos condicionados para potenciar los esfuerzos en la dirección que se requiera, siempre que se logre entrenar debidamente.

Está demostrado por numerosas investigaciones que la utilización correcta del automandato, inmediatamente antes de una acción, contribuye a una mayor explosividad de las contracciones de los músculos que intervienen en la misma.

El experimento clásico que fundamenta esta aseveración es el siguiente: Si colocamos electrodos en aquellos planos musculares que intervienen decisivamente

en la acción motora de un deportista y los conectamos con un miógrafo, se registran la magnitud de las contracciones de dichos músculos al ejecutarse la acción. Si repetimos esta medición anteponiendo a la acción un automandato, cuyo contenido se encuentre vinculado con el tipo de esfuerzo a realizar y que haya sido entrenado previamente hasta convertirlo en un estímulo condicionado para el movimiento dado, la magnitud del trabajo muscular que se registra es mucho mayor en todos los casos. Pero no solo las palabras expresadas en lenguaje interior pueden potenciar los esfuerzos musculares; las mismas además permiten agudizar la atención, controlar las reacciones emocionales, favorecer la confianza en sí mismo, hacer que el individuo mantenga un ritmo intenso de actividad, a pesar de la fatiga, etc.

Desde la década de los años 50 se investiga el aporte de los automandatos en la regulación de la actividad deportiva y se abordan en las publicaciones de Psicología del deporte en la antigua URSS. Sobre ello, A.Z. Puni (1968), el cual dirigió durante muchos años la Cátedra de Psicología del Deporte del Instituto Lesgaft de Leningrado, nos apunta en su obra “Ensayos de Psicología del deporte” que “...en las acciones y actos volitivos del hombre se tiene que superar siempre las dificultades internas incluso cuando se trata de la superación de obstáculos evidentemente exteriores... Esto significa que, o bien hay que variar voluntariamente, por **automandato**, la dinámica de los procesos en el medio interno del organismo, o bien continuar también, por automandato, superando los estados del organismo, a menudo desfavorables, promovidos por la sensación subjetiva de las dificultades.” (Puni, 1968, p.184).

Pero no todos los autores que abordan en la bibliografía especializada las características de los esfuerzos volitivos en el deporte hacen referencia a los automandatos. Deseamos comentar algunos de estos casos, entre los mas conocidos tradicionalmente en Cuba por sus publicaciones en español. P.A. Rudik (1974) menciona en su libro “Psicología Libro de texto” (para estudiantes de esta carrera) los esfuerzos volitivos en la esfera deportiva, diferenciándolos por su carácter en:

- *Esfuerzos volitivos durante las tensiones musculares.*

“Al ser numerosas de frecuente repetición, tales tensiones musculares, hasta las insignificantes por su intensidad, ejercen gran influencia sobre la formación de la capacidad de hacer esfuerzos volitivos del deportista” (Rudik, 1974, p. 345).



- *Esfuerzos volitivos al intensificar la atención:*

“La atención voluntaria por su naturaleza exige un esfuerzo volitivo dirigido a concentrarla durante un tiempo mas o menos prolongado en el objeto elegido. Es por eso que cualquier clase de estudio o entrenamiento que requiera la concentración de la atención, es al mismo tiempo la ejercitación para educar en el deportista la capacidad de realizar esfuerzos volitivos”. (Ibid, p. 346).



- *Esfuerzos volitivos relacionados con la superación de la fatiga y la sensación de cansancio:*

“En este caso ... están dirigidos a la superación de la inercia muscular y la inhibiciónj, en ocasiones a pesar de la peculiar sensación de dolor en los músculos”. (Ibid. P. 346)

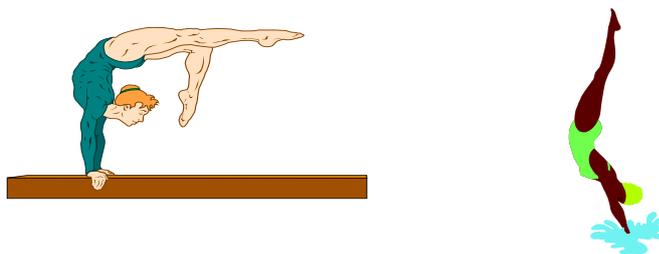


- *Esfuerzos volitivos relacionados con el cumplimiento del régimen:*

“La observancia del régimen, sobre todo en el período inicial del entrenamiento, cuando aún no se ha elaborado la costumbre a él, siempre exige esfuerzos considerables, dirigidos a obligarse a sí mismos a comenzar el tipo de actividad dado en el tiempo exactamente establecido y mantener la intensidad necesaria del trabajo durante todo el tiempo dedicado a esta actividad (Ibid. p. 346).



Esfuerzos volitivos relacionados con la superación del peligro y el riesgo: “...están dirigidos a luchar contra los estados emocionales negativos”. (Ibid. p. 346)



A nuestro juicio, en todos estos casos se requiere de la participación activa de las palabras en lenguaje interior, (AM) que permitan al deportista llevar a cabo con mayor facilidad su movilización volitiva. Sin embargo, a este aspecto dicho autor no le presta atención, siendo a nuestro juicio una omisión lamentable.

Otro especialista destacado, de largo protagonismo en la Psicología del Deporte de los años 70 y 80 lo es A. B. Rodionov. El mismo señala: “En el ámbito del deporte de altas marcas no puede ser que los deportistas tengan cualidades volitivas poco desarrolladas: sin éstas fuese imposible la alta maestría. Sin embargo, algunos deportistas, incluso destacados, pueden tener defectos en su preparación volitiva que necesitan correcciones... Es necesario entrenar su habilidad de movilizar al máximo sus esfuerzos volitivos para resolver las tareas de preparación, aguantar las grandes cargas, dominar sus sentimientos, abstraerse de irritantes ajenos, reprimir sensaciones desagradables, luchar contra los rivales mas fuertes, etc.” (Rodionov, 197?, p. 95). Como vemos, este autor también recalca el papel movilizador de la voluntad en su misión de superar los obstáculos – y dificultades – pero, a pesar de ello, no contempla la utilización de los automandatos como medio ideal para potenciar los esfuerzos volitivos.

G.D. Gorbunov (1988) sí hace alusión a la importancia de los mismos, aunque los sitúa como contenido de la corrección de los estados psíquicos en la etapa final de preparación para las competencias importantes y durante éstas. En su obra “Psicopedagogía del deporte” no menciona al automandato dentro de las tareas a desarrollar con el deportista en la esfera de la voluntad, en la formación y perfeccionamiento de las imágenes de movimiento, etc. pero hace referencia de los mismos dentro del capítulo vinculado con la corrección de los estados psíquicos del deportista en la etapa final de preparación para las competencias. Mas adelante, cuando abordemos la clasificación de los AM, se expondrá sus criterios referidos al trabajo con nadadores antes de la entrada al agua y durante la ejecución de su evento. Solo queremos destacar que es importante que los entrenadores conozcan que la incorporación de dichos AM dentro de la partitura verbal- volitiva de la acción no es una tarea, a nuestro juicio, para ser llevada a cabo en vísperas o durante la competición, sino que forma parte del proceso de aprendizaje motor, así como del perfeccionamiento de la ejecución de los movimientos y del programa mental de los mismos.

R. Abelskaya (1966) presenta por primera vez en el mundo de la Psicología del Deporte el término “automandato” en su trabajo vinculado con el aprendizaje de ejercicios gimnásticos en niñas, destacando el papel movilizador del mismo, no solo

en las distintas fases de los movimientos sino en toda la selección en su conjunto. En la antigua URSS fueron muchos los trabajos investigativos que abordaron esta temática y mostraron lo exitoso de su aplicación en diferentes deportes y eventos (G. Zamiatin, 1968; A.Z. Puni, 1967, 69, 71; G. Gagáeva, 1968; Z. Berkenblit y V. Kanaki, 1970, etc.). En la década de los 80 los psicólogos de la antigua RDA, P. Kunath, E. Rudolph, B. Schellenberger entre otros profundizaron en el papel de los AM en la mayoría de las modalidades deportivas, brindando datos valiosos que complementaban los conocimientos anteriores.

En los últimos años se ha trabajado fuertemente en este campo, profundizándose en el papel de los automandatos y su vinculación con el rendimiento deportivo, como se puede corroborar en las publicaciones de Beier (1987), Dagrou & Gauvin (1992), Kratzer (1989), Schori (1989), Eberspächer (1990), J. Munzert, (1993, 94), J. Wiemeyer (1994), etc. Por su aporte a la regulación de las acciones, tanto de entrenamiento como de competición, es por lo que se ha potenciado en la actualidad su inserción en las diferentes formas del entrenamiento mental.

Como se puede observar, desde hace alrededor de 40 años se conocen y emplean con éxito los AM en el deporte y sin embargo son muchos los entrenadores que aún no aceptan incorporarlos en la estructura de los movimientos de sus deportistas ni le reconocen su valor.

Por nuestra parte deseamos comentar nuestras reflexiones y exponer ejemplos prácticos que conduzcan a un mayor esclarecimiento de la importancia de este componente psicológico del programa de acción:

El modelo interno de la acción del deportista posee, entre otros, el componente lógico- verbal y una de sus manifestaciones es el automandato. El mismo, cuando se incorpora a una estructura de movimiento de breve realización (como puede ser el remate en voleibol o el tiro a portería en fútbol), es solo una palabra, representativa del tipo esfuerzo que se requiere en el momento más importante del movimiento (Ejemplo: “fuerte”, ya que es muy importante que el jugador salte lo mas alto posible para que tenga mayores posibilidades de colocar el balón en la zona desguarnecida del terreno contrario). Pero cuando la tarea a realizar es una larga secuencia de acciones (la carrera de 100 o 400 metros planos, la selección de ejercicios acrobáticos de un gimnasta, el evento de 100 metros libres en natación), se requieren toda una serie de AM, que conforman lo que se denomina “**partitura verbal – volitiva**” (PVV). La misma es:

“la pauta verbal por la cual se guía el deportista, integrada por el conjunto de automandatos que caracterizan la distribución de sus esfuerzos y le permite regular mas eficientemente sus acciones, desde el punto de vista volitivo.”

B.I. Yakubchik (1979) propuso por vez primera el concepto “*partitura verbal*” en sus trabajos con gimnastas femeninas. Al igual que un músico se guía por las notas organizadas de manera especial en el pentagrama y ello se traduce en el lenguaje

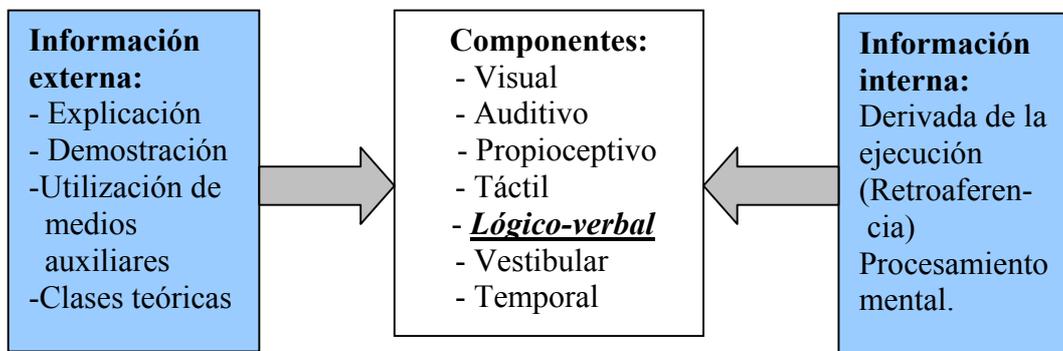
musical de una melodía armoniosa, así el deportista toma como pauta mental el conjunto de palabras seleccionadas previamente y establecidas de forma condicionada dentro de sus hábitos motores, las cuales le activan los numerosos indicadores de los esfuerzos a realizar.

Puni y Dhamgarov (1979) mencionan por su parte el concepto “*partitura oral singular*” vinculado al proceso de dominio de los procedimientos organizativos de carácter volitivo durante la concentración de la atención hacia la ejecución de las acciones motrices.

Nosotros preferimos denominar a este conjunto de AM estructurados “*partitura verbal – volitiva*”, pues somos del criterio que identifica aún mas su papel regulador. Los AM que la componen controlan las acciones, en tanto que contribuyen a la superación de las dificultades que se van presentando, focalizan el nivel de conciencia del sujeto hacia la acción inmediata a realizar y ello, dentro del modelo interno, posee un carácter volitivo.

3. Vínculo del automandato con la representación motora

La partitura verbal – volitiva es también componente del modelo interno de la acción, es decir, de la representación motora. Como se conoce, esta última constituye el patrón ideal por el cual se guía el deportista para realizar su acción y posee una composición multifacética. Veamos el siguiente cuadro No. 3:



Cuadro No. 3: Componentes de la representación motora y fuentes fundamentales que la nutren.

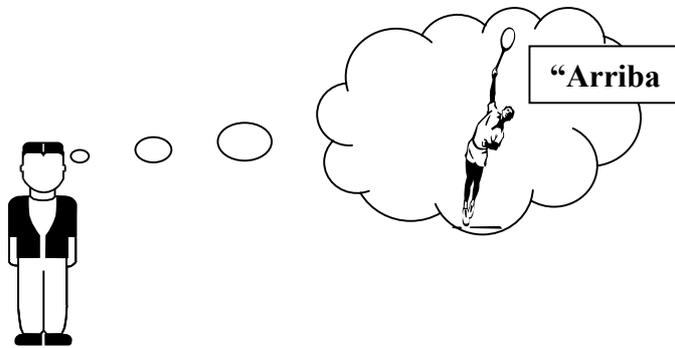
Como se observa, la imagen del movimiento cuenta con componentes muy variados que son:

- Las imágenes visuales de las diferentes partes de la acción y de la armonía total del movimiento.
- Los sonidos que se emiten durante la propia acción, que quedan grabados en la memoria del deportista junto con la imagen visual, (como son el ruido que produce la mano contra el balón al golpearlo fuertemente, el rítmico sonido de los pasos durante la carrera o la diferencia de sonidos que pueden ser escuchados

cuando se lleva a cabo una carrera de impulso para efectuar un remate en Voleibol, cuando trabajamos sobre tabloncillo, etc.).

- De la discriminación de los esfuerzos musculares (propioceptivos) así como el recuerdo de las variaciones con respecto al equilibrio del cuerpo en cualquier plano.
- El recuerdo de la sensación de contacto (con el balón, con los aparatos específicos, con instrumentos, con el piso, la pista, el agua, etc.).
- La magnitud temporal subjetiva de cada detalle del elemento.
- La comprensión de la secuencia de la acción.
- ***Las palabras que designan los tipos de esfuerzos de los elementos de cada fase, (los automandatos) organizados en la partitura verbal – volitiva.***

Los dos últimos aspectos corresponden al componente **lógico – verbal** y se complementan recíprocamente, pues los automandatos potencian la comprensión de



la secuencia de la acción, verbalizando sus elementos fundamentales en el orden en que es necesario ejecutarlos.

Como podemos comprender en el cuadro No. 3, la representación motora se nutre de dos tipos de información, la externa y la interna, por lo que en el proceso de aprendizaje ello juega un papel importante en el momento de introducción de los automandatos en la estructura del movimiento a nivel mental. La explicación detallada del ejercicio, la demostración eficiente y la utilización de medios auxiliares permiten ir creando una comprensión general de la dinámica de la acción, apoyada por el análisis más amplio en las clases teóricas de todo lo que se considere importante que el deportista deba conocer al respecto de este elemento; ello va no solo a influir sobre la incorporación adecuada de los AM sino también sobre los componentes visuales y auditivos, conformando la información externa. La información interna está contenida en la experiencia que desarrolla el deportista a través de las repeticiones del ejercicio, lo cual le brindan mayor información visual y auditiva sobre la ejecución propia y a su vez, incorpora el componente propioceptivo – motor y vestibular, pues nutre su imagen con el nivel de los esfuerzos que va desarrollando para lograr realizar dicho elemento, ***pero además le permite practicar la partitura verbal de la acción a través de las palabras expresadas en lenguaje interior, que reforzarán la estructura de dicho movimiento.***

Como hemos demostrado, los automandatos forman parte de las imágenes de la acción y es por ello que en el proceso de aprendizaje debemos tener en cuenta las fases por las que atraviesa el desarrollo de las mismas.

El proceso de formación de la representación motora de los elementos técnicos (según Kunath (1978)) atraviesa por dos etapas. Primeramente el deportista alcanza una imagen “a grosso modo” de la acción, donde debe centrar su atención en los aspectos esenciales de la técnica, sin reparar en este momento en cada uno de los detalles por fases, pues se trata de que posea una idea general del movimiento. Posteriormente, cuando esta fase ya haya sido vencida, el entrenador puede orientar a su deportista dirigir la atención hacia cada uno de los elementos que componen la acción, analizando su ritmo interno, la sucesión entre elementos, así como todos aquellos aspectos de interés que debe poseer en su patrón ideal para que pueda regular sus movimientos convenientemente. El contenido de estas etapas, los objetivos que persiguen, los aspectos esenciales a los cuales se deben orientar los esfuerzos, así como el componente que predomina en cada una de dichas etapas, según el criterio del mencionado autor, podemos encontrarlo en el cuadro No. 4.

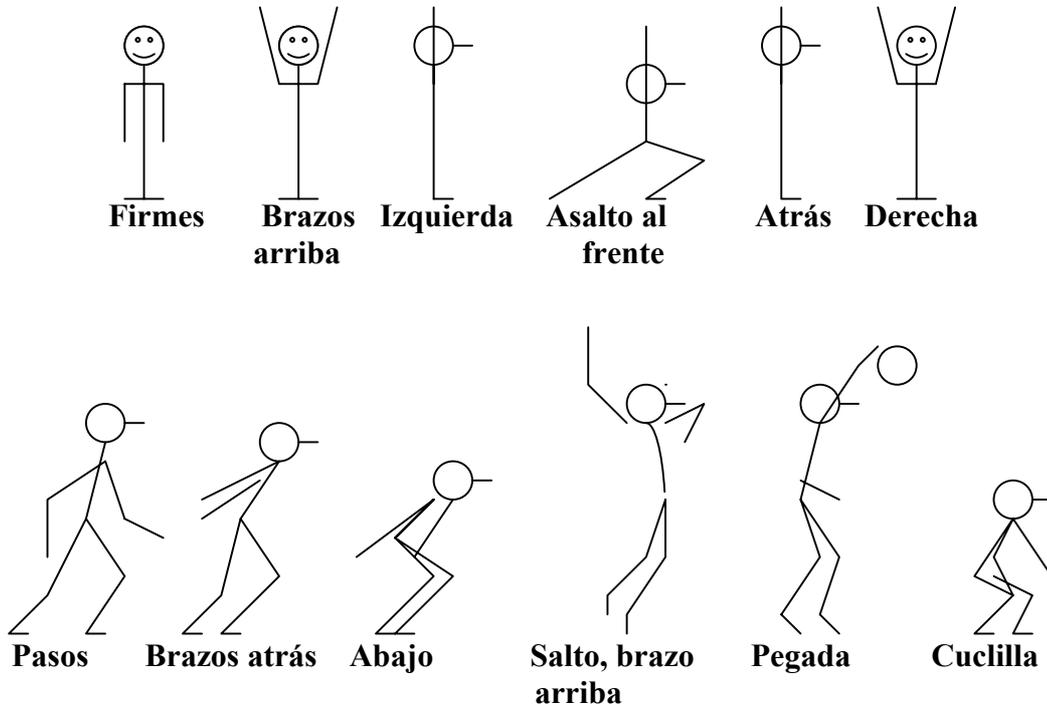
Fase	Objetivo	Hacer hincapié en:	Componente más importante
1. Creación de la imagen del movimiento	Elaboración mental del modelo primario de la acción.	Estructura espacial: (¿dónde apoya la pierna derecha? ¿hacia dónde gira la cabeza? ¿hacia dónde se mueve el brazo izquierdo?)	Visual
2. Perfeccionamiento de la imagen del movimiento.	Mejoramiento ilimitado del modelo interno.	Consta de dos etapas: - Coordinación de los movimientos simultáneos parciales. - Estructura dinámica o ritmo del ejercicio. (decide la coordinación fina de la acción).	Propioceptivo

Cuadro No. 4: Etapas de la formación de las imágenes de movimiento (según Kunath)

Si tenemos en cuenta lo que nos indica este autor en el proceso de formación y perfeccionamiento de las imágenes, cuando un deportista se encuentra aprendiendo un movimiento nuevo, es necesario brindarle sobre todo automandatos que dirijan su atención y focalicen sus esfuerzos hacia un determinado contenido, el cual es diferente cuando dicho movimiento se encuentra mejor desarrollado. Por ello se recomienda que:

- Al inicio de la enseñanza de una acción motora dada, el contenido de los automandatos deben apuntar a la estructura espacial. Por lo tanto, un elemento

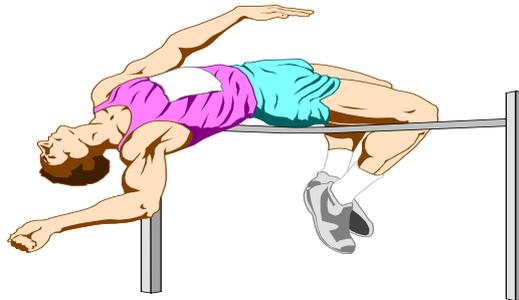
gimnástico será más fácil aprenderlo cuando el sujeto acompaña sus acciones con palabras que indiquen la dirección de sus desplazamientos por segmentos del cuerpo, *cuando las acciones se realicen a ritmo lento*:



Igualmente un remate en Voleibol se aprendería mas fácilmente si los niños acompañaran sus acciones de AM que fueran describiéndole las acciones fundamentales que deben llevar a cabo, haciendo hincapié en la estructura espacial de la acción. Deseamos destacar que estas palabras o frases son a manera de ejemplo, no tienen que ser necesariamente las señaladas; solo pretendemos llamar la atención sobre el contenido esencial que las mismas deben tener para que cumplan con su función reguladora – orientadora en esta etapa de la apropiación del movimiento.

Posteriormente, cuando la acción se practica *a ritmo real*, se procede a elegir el AM más breve posible para conformar la partitura verbal – volitiva que le permita controlar sus esfuerzos con el mínimo estímulo verbalizado que caracterice la dinámica de la acción y que poco a poco serán los que quedarán como fijos en la imagen de los movimientos. Es por ello que cuando pasamos a la etapa de perfeccionamiento de las representaciones motoras los automandatos que utilizamos son aquellos que sintetizan el o los esfuerzos fundamentales (en el caso de una acción acíclica) o el tipo de exigencia del tramo (en el caso de eventos cíclicos). Por ejemplo, quedando en el ejemplo del remate, es posible que por su brevedad de ejecución, solo sea adecuado utilizar un AM que potencie la fuerza del despegue, para garantizar un salto a la mayor altura posible, lo cual siempre favorecerá el objetivo táctico, por lo que sería conveniente utilizar la voz “**arriba**” o “**fuerte**”, por lo que durante el proceso de aprendizaje la partitura verbal – volitiva sufrirá una sintetización, que en ocasiones puede derivar en una sola palabra.

- En el caso de acciones muy complejas se conoce que en ocasiones son utilizadas con éxito dos palabras evocadas consecutivamente para favorecer la coordinación de los movimientos simultáneos parciales o el ritmo interno de la estructura del movimiento. Es conocido que nuestro campeón mundial de salto de altura, Javier Sotomayor, utiliza como partitura verbal en la secuencia de sus movimientos las siguientes palabras:
 - “**Rápido, rápido**”, (durante la carrera de impulso).
 - “**Largo**”, (el último paso).
 - “**Fuerte – brazo**”, ante el despegue y para elevar el brazo más cercano a la varilla que le sirve de “timón” a su desplazamiento, al inicio del vuelo.
 - “**Cadera**”, (en el momento de sobrepasar con este segmento del cuerpo la varilla).
 - “**Piernas**” (para indicarse el elevar las piernas, a fin de no tumbar la varilla con ellas).



- Otro aspecto digno de destacar y de gran importancia práctica lo constituye **la postura o actitud** que adopta el deportista en el momento del aprendizaje de su partitura verbal - volitiva. La intención voluntaria, consciente, de retener una secuencia de movimientos que se está aprendiendo y grabar la (o las) palabras seleccionadas, es una condición esencial sin la cual un sin número de repeticiones no darían el efecto deseado, ya que para que se retenga en la memoria un contenido determinado se necesita la disposición concentrada del sujeto hacia la apropiación de lo que se encuentra aprendiendo. No solamente es importante la actitud ante lo que se entrena para garantizar la retención de sus elementos sino también para que la misma perdure en la memoria del deportista.
- Para favorecer el aprendizaje de la partitura verbal – volitiva dentro de las representaciones motoras, al entrenador le es conveniente conocer el sector sensorial que ofrece mejor base para la creación de las mismas en cada deportista. Unos miembros del equipo retienen mejor los datos ópticos, mientras que otros los datos acústicos.

En algunos casos debemos utilizar como medios de enseñanza determinadas láminas de secuencias de movimientos, que posean insertadas las palabras que deberán evocar los deportistas inmediatamente antes de su ejecución, mientras que en otros casos, el apoyo por parte del entrenador, a través de mandatos externos, será más efectivo, haciendo coincidir sus “órdenes” con el momento anterior a la ejecución del elemento de que se trate (aunque siempre esto último

va a ser necesario en algún momento del trabajo de enseñanza con todos los deportistas del equipo).

4. Papel de la metáfora en los automandatos

“Una metáfora es una expresión verbal en la cual una palabra - o un grupo de palabras - en función de su contenido, puede ser interpretada de otra forma, diferente a la que semánticamente indica, sin que medie una semejanza directa entre los términos seleccionados y la imagen que provoca a nivel mental”. (Duden, 1990, p. 496).

A través de metáforas podemos expresar nuestras experiencias y con su ayuda las personas ajenas al deportista pueden comprender mejor lo que siente el mismo en el momento de realizar un movimiento. Por lo tanto la metáfora exterioriza mayormente *cómo siente* el sujeto la acción, *cómo la interpreta* y no tanto los componentes motores o coordinativos de ésta.

Cuando se le pregunta a un deportista cómo siente la ejecución de sus movimientos en determinada tarea, en muchos casos se expresa con metáforas, por ejemplo:

- (Un corredor) “Es como si volara por encima de la pista”.
- (Un voleibolista) “Traté de sembrarlo en el piso” (al adversario, a través de un remate).
- (En la arrancada) “Salté como una pantera”.
- (El saltador) “Sentí como si tuviera alas”
- (Un clavadista, después de un salto al agua deficiente) “Caí como un saco de papas”.

Encontramos en el análisis de la literatura especializada varios resultados de investigaciones donde se han estudiado el contenido de las metáforas utilizadas por los deportistas en comparación con la efectividad de los rendimientos. Los datos más relevantes a nuestro juicio, aportados por Mickler (1997) son:

- Las metáforas vinculadas a las fases más importantes de la estructura del movimiento son más efectivas.
- Contribuyen mejor a la movilización volitiva aquellas que en su contenido se vinculan específicamente a la fuerza y la velocidad de la acción.
- Cuando se describen en la metáfora de alguna forma estímulos cromáticos, son más efectivas las referidas a colores brillantes y ejercen una influencia negativa las que hacen mención a colores oscuros.
- Las metáforas pueden ser utilizadas con éxito, cuando el entrenador también hace referencia a ellas, por lo que refuerza la imagen que se pretende lograr en el deportista en determinada fase del movimiento, pero solo cuando éste ha explicado claramente que significan las mismas, pues de lo contrario se incorpora un elemento de incompreensión entre lo que el entrenador exige y lo que el deportista debe realizar, obstruyendo la claridad de las imágenes de movimiento.

- Las metáforas son utilizadas también para caracterizar vivencias negativas y las mismas profundizan las vivencias de temor cuando se tornan frecuentes en el sujeto.

En el proceso de aprendizaje motor, tanto en la apropiación inicial de la técnica deportiva, como en el perfeccionamiento de la misma, se le conceden a las metáforas los siguientes beneficios:

- Mejoramiento de la comunicación entre los deportistas y entre el deportista y el entrenador (y viceversa).
- Enriquecimiento e individualización de las representaciones.
- Contribución importante a la creación de la imagen “grosso modo” de la acción.

Los automandatos como forma sintetizada de la expresión verbal en lenguaje interior también presenta sus formulaciones en forma metafórica, por lo que reviste importancia su traducción correcta, teniendo en cuenta la intención de quien la emite. Numerosas palabras utilizadas por los deportistas con vista a movilizar sus fuerzas interiores durante la realización de sus acciones, están expresadas de manera que *en función de su contenido pueden ser interpretadas de otra forma, diferente a la que semánticamente indican, sin que medie una semejanza directa entre los términos seleccionados y la imagen que provoca a nivel mental*. En ocasiones pretendemos modificar estos AM por considerarlos inespecíficos y poco representativos de la acción, pero hay que tener en cuenta que para el deportista dichas palabras expresan exactamente lo que siente o quiere sentir, a fin de alcanzar el nivel de esfuerzos que la acción exige.

Palabras como “vuela”, “quema”, “duro”, “gas”, “como pantera”, etc. son ejemplos de la manifestación sintetizada de las metáforas en los AM y las podemos encontrar dentro de una partitura verbal, aceptarlas como positivas, siempre que dichos términos mantengan con relación al requerimiento esencial de la acción, un vínculo de significación directa de carácter individual para un deportista dado.

5. Requisitos básicos de los automandatos

Los automandatos deben cumplir a nuestro juicio los siguientes requisitos:

- *Poseer correspondencia con el tipo de esfuerzo a realizar:*

La palabra seleccionada no puede ser “fuerte” cuando de mantener la rapidez se trate, pues por lo general la velocidad de las acciones se sostiene con el cuerpo medianamente relajado y la evocación de la fuerza conduce a la contracción intensa e innecesaria de los músculos que intervienen en la acción.



“Atención”



“Resiste”

- *Caracterizar la intensidad del esfuerzo:*

Dentro de las acciones que requieren de la velocidad, no siempre se impone actuar lo más rápidamente posible. Existen grados del esfuerzo relativos a la rapidez del movimiento y así no podemos utilizar como AM la palabra “rápido” cuando en realidad se debe llevar a cabo la tarea motora a una velocidad media. Este requisito es válido para otros muchos tipos, tales como los relativos a la fuerza, a la resistencia, etc.



“suave”, “relajado”



“rápido”, “acelera”

- *Activarse en el momento adecuado:*

En un elemento técnico o táctico de corta duración el AM se utiliza *en el instante anterior a la acción que pretende movilizar*, ya que debe actuar como estímulo detonante para concentrar y proyectar, con todas las energías físicas y psicológicas, el esfuerzo dado. De activarse con demasiada antelación, puede alterar la coordinación motora de las acciones previas al momento crítico; de utilizarse simultáneamente al movimiento que se desea apoyar, no da tiempo a movilizar todos los esfuerzos necesarios. Cuando se trata de eventos cíclicos (por ejemplo, carreras), dentro de la PVV necesariamente se activarán los automandatos *durante* la ejecución de las acciones, teniendo en cuenta las características de la distribución de los esfuerzos por tramo. En acciones acíclicas compuestas por variadas tareas (selecciones de gimnasia, eventos de campo en atletismo, acciones tácticas de los juegos deportivos, etc.), los distintos AM se activarán teniendo en cuenta lo planteado en ambos casos anteriores, atendiendo a las características del propio evento. Por ejemplo, en el caso del salto largo, son dos los AM más favorables durante la carrera de impulso (movimientos cíclicos), que contribuyen a alcanzar la máxima velocidad: “rápido” y “relajado” y los mismos se activan al inicio y durante la acción. Pero en el caso del despegue, de forma inmediata y con anterioridad al apoyo de la pierna fuerte en la tabla de salto, se necesita activar el AM (usualmente “fuerte”).

- *Utilizar la frecuencia óptima:*

En los eventos cíclicos, la PVV se encuentra compuesta por varios tipos diferentes de automandatos, que en ocasiones se repiten varias veces durante un tramo determinado. Pero el deportista no puede, por ejemplo, correr repitiendo constantemente palabras en lenguaje interior, ya que puede conducirlo al estado contrario para lo cual fueron concebidas. Sería equivocado por ejemplo, nadar

cuatro piscinas diciéndose mentalmente y de forma consecutiva, sin pausa “rápido, rápido, rápido, rápido, rápido.....” pues el estímulo verbal en los eventos cíclicos actúan como indicadores explícitos de la forma en que deben ser regulados los esfuerzos y hay que permitirle al deportista que pueda traducir en acciones lo que se ha ordenado y para ello hace falta al menos un intervalo de pausa. entre las palabras evocadas en lenguaje interior.



- *Controlar el aspecto métrico de los automandatos:*

Para lograr mayor efectividad en la utilización de cualquier AM, deben seleccionarse palabras cortas y que no excedan en su estructura de uno o dos vocablos. El utilizar “ahora voy a hacer el movimiento con toda mi fuerza” no tiene el mismo valor movilizador como “fuerte”, y por ello no se recomienda su uso.



- *Tener en cuenta la palabra seleccionada atendiendo a las características individuales del deportista:*

Un AM que utiliza un deportista de categoría superior, es en ocasiones inadecuado para un niño o un adolescente, pues el término a éstos últimos puede resultarles ajeno. La primera condición del AM, que es el ser representativo del tipo de esfuerzo, no se encuentra reñida con la posibilidad de utilizar diferentes palabras, las cuales, para un tipo de deportista determinado, contengan en sí la significación plena del tipo de trabajo a realizar. Así encontramos que, si para algunos sujetos adultos la palabra ideal que identifica su esfuerzo en un determinado salto al agua es “flexión” (de todo el cuerpo), un niño de 9 años se identificará mejor con la palabra “bolita”, que por otra parte, es la que utiliza el

entrenador para enseñarles esa acción. Si un deportista selecciona para activar su fuerza la palabra “fuerte”, otro utiliza el término “fuego”, que para él es representativo del mismo tipo de movilización psicológica. Lo importante es preguntarle a cada uno de los miembros de nuestro equipo, lo que significan las palabras seleccionadas y solo se eliminarán de su PVV cuando el significado no esté acorde con la acción dada.



- *Comenzar el aprendizaje de los automandatos en forma de mandatos externos:*

El deportista podrá incorporar los AM de su partitura verbal – volitiva en un inicio del aprendizaje a través de las orientaciones concretas de su entrenador. El mismo deberá frecuentemente expresar en voz alta, en el momento preciso y con la frecuencia adecuada (en el caso de los eventos cíclicos) las palabras seleccionadas, durante la ejecución de las acciones en el entrenamiento diario, teniendo en cuenta, como se explicó anteriormente, las características individuales. A todos los miembros del equipo se les explica que deben repetirse estas palabras en lenguaje interior, en aquellas ocasiones en que el entrenador no expresa las mismas, para que progresivamente se pase del mandato externo al AM. Para ello, se planifica el trabajo en este sentido de forma tal, que en un inicio los mandatos externos sean muy frecuentes y poco a poco actúen cada vez menos, *aunque nunca deben desaparecer como tarea a llevar a cabo por parte del entrenador*. Algunos entrenadores han tenido éxito cuando los deportistas primeramente, antes de incorporar las palabras en lenguaje interior a su programa de acción, las expresan en voz alta.

6. Clasificación de los automandatos

Existen numerosos tipos de automandatos, atendiendo a las exigencias de la ejecución técnico – táctica de las acciones deportivas y a la forma de distribución de los esfuerzos.

G. D. Gorbunov (1988) nos propone una interesante clasificación de los mismos para nadadores, en diferentes etapas y momentos durante la distribución de sus esfuerzos en la distancia de nado a recorrer. En ellas menciona todo un conjunto de AM necesarios antes de la salida de los nadadores (válido para otros muchos

deportes), dividiendo los mismos en función de la secuencia de la acción competitiva, como sigue: (Gorbunov, 1988, p. 212)



1. Etapa de autoorientación:

- a) Automandatos de tranquilidad (dominio de sí mismo):
“Quieto”, “aflojate”, “sonríe”, “tranquilo”, etc.
- b) Automandatos de seguridad en sí mismo:
“Estoy perfectamente preparado”, “soy valiente”, “estoy completamente seguro de mí mismo”, “todo es perfecto”, etc.
- c) Automandatos de espíritu combativo:
“Tengo buen humor”, “ansío entrar e el combate”, “es grande la felicidad de la lucha”, “ viva el record”, etc.

2. Etapa de autoorganización:

- a) En la salida:
“Concéntrate”, “atención”, “preparate”, “explosión”, etc.
- b) En la primera mitad de la distancia:
“Suave”, “mas libre”, “ritmo óptimo”, “termina la brazada”, etc.

3. Etapa de automovilización:

- a) En la mitad de la distancia:
“Mas fuerte”, “aprieta”, “sopórtalo”, etc.
- b) En la parte final:
“Soportar”, “dale”, “más...más...más”, “atención, pared”.

Con relación a lo expuesto por Gorbunov, puede observarse que tanto en los AM de seguridad en sí mismo como en los automandatos de espíritu combativo, el aspecto métrico es mucho mayor que en el resto. Consideramos que dichas frases son fundamentalmente medios psicoreguladores de las tensiones psíquicas y que bien pudieran ser mucho más breves, para lograr una respuesta movilizativa mayor.

Después de comparar esta clasificación con los criterios de otros especialistas de nuestra rama y teniendo en cuenta nuestra experiencia personal, así como el análisis del contenido de las partituras verbales – volitivas de numerosos deportistas de diferentes modalidades, hemos elaborado la siguiente clasificación, que agrupa los tipos de automandatos fundamentales que con mayor frecuencia utilizan. (Ver Cuadro No. 5)

Tipos	Ejemplos
A) De movilización general: <ul style="list-style-type: none"> - Inespecíficos: * - De movilización atenta y decisión: - De control emocional: - De seguridad en sí mismo: 	“vamos allá”, “a morirse” etc. “atiende”, “despierta”, “ahora” etc. “alegre”, “activo” etc. “seguro”, “yo puedo”, etc.
B) De movilización específica: <ul style="list-style-type: none"> - Relativos a la fuerza de la acción: - Relativos a la velocidad de la acción: - Relativos a la resistencia del esfuerzo: - Relativos a la acción de segmentos del cuerpo: - Relativos a la dirección de la acción: - Relativos a la tarea técnica requerida en la acción: - Relativos a la intencionalidad táctica: 	“fuerte”, “suave” “recio” etc. “rápido”, “despacio”, “duro” etc. “resiste”, “aguanta” etc. “hombro”, “cadera”, “brazos” etc. “izquierda”, “atrás” etc. “péndulo”, “salto”, “giro” etc. “bloque”, “apoyo”, “finta” etc.
C) De inhibición: <ul style="list-style-type: none"> - De detención de acciones: - De control emocional 	“quieto”, “para” “tranquilo”, “relajado”

Cuadro No. 5: Clasificación de los automandatos.

A) Automandatos de movilización general:

En los entrenamientos y durante las competiciones son numerosas las situaciones en las cuales el deportista utiliza espontáneamente AM de movilización general, los cuales tiene como objetivo lograr un estado óptimo para poder cumplir con la tarea planteada. Los mismos pueden ser:

- Inespecíficos:

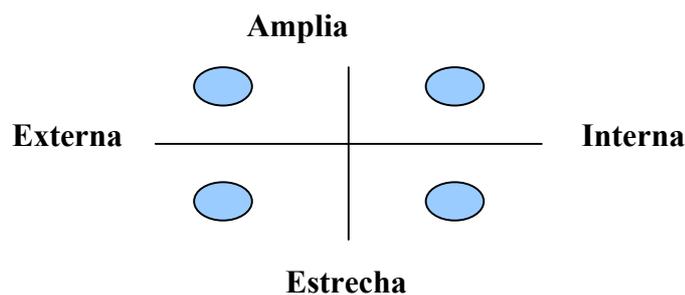
Consisten en palabras de contenido amplio, que pueden servir para activar los procesos de control consciente del sujeto, pero que no van dirigidos a una esfera concreta del sistema de regulación psicológica. En los minutos anteriores al inicio de acciones importantes son utilizados con frecuencia con resultados positivos, así como para sacar al sujeto de la inactividad (por ejemplo, después de una pausa, por detención de las acciones) aunque no permiten focalizar la atención en el tipo de esfuerzo que es necesario llevar a cabo. Los mismos no se recomiendan utilizar durante la ejecución de las acciones de corta duración. Su existencia dentro de una PVV demuestra solo

deficiencias en el programa de acción. Estos se aceptan 20 o 30 segundos antes de comenzar la actividad, pero no inmediatamente antes de las mismas, cuando las acciones sean cortas.

- De movilización atenta:

Dichos AM permiten que el deportista agudice sus niveles de conciencia y los dirija de la forma requerida (intensamente concentrada, distribuida, etc.) hacia la tarea a realizar o la situación dada y también a tomar una decisión. Con relación a ello debemos recordar además que las diferentes situaciones a que se enfrenta el sujeto le exigen, según Niedefffer (1976) una atención que va a ser diferenciada, atendiendo a la **magnitud** de su intensidad y a la **dirección** de la misma. Como ambas dimensiones son polarizadas, encontramos que la atención puede ser: *Amplia, estrecha, externa e interna*, en todas las modalidades existentes de interrelación. (Ver cuadro No. 6).

Así la *atención amplia y externa* va dirigida, por ejemplo, hacia todas las acciones de juego de compañeros y contrarios y el AM típico es “Atención”, mientras que la *amplia e interna* se manifiesta con mayor frecuencia cuando el sujeto se encuentra totalmente inmerso en el análisis de una situación donde convergen numerosos pensamientos y está totalmente “desconectado” de los estímulos exteriores. Esta situación no ocurre con frecuencia en las acciones deportivas, por la propia naturaleza de las mismas que impide que el deportista pueda permanecer tranquilo y ajeno a las acciones del resto de los miembros del equipo y contrincantes, aunque puede manifestarse con anterioridad a las competiciones, cuando el mismo pasa revista a sus aspiraciones de rendimiento, su estado general, las posibilidades de éxito, las características de los contrarios, etc. En estos casos los AM típicos son “veamos” o “pensemos” etc.



Cuadro No. 6: Dimensiones de la atención (según Niedefffer).

Por su parte la atención estrecha y externa se pone de manifiesto al seguir el deportista la acción del pivot del equipo adversario en Baloncesto, al concentrarse en el lanzamiento del pitcher en Beisbol o en el lugar y la altura de las manos de los bloqueadores en Voleibol, la cual, por lo general, se activa con el AM “concéntrate”.

Por último encontramos la atención estrecha e interna. Cuando se dirige la conciencia durante las pausas, al pretender reflexionar sobre la causa posible del error cometido, a fin de buscar la vía para no repetirlo, o cuando se piensa detenidamente en la orientación del entrenador para intentar corregir un movimiento con deficiencias se pone de manifiesto la misma. En estos casos lo adecuado es utilizar un AM en forma interrogativa (“por qué”, “cómo mejorar”) que identifiquen de forma imperativa la exigencia que se establece a sí mismo el deportista, pues así recaba atención hacia la esencia de la tarea mental que se ha trazado.

Los AM vinculados con la activación de la atención los consideramos de movilización general, ya que potencian la dirección de la conciencia hacia cualquier forma de actividad, sin que su contenido se vincule con el tipo de esfuerzo específico de la misma. De hecho y en última instancia, el resto de los AM que puedan ser utilizados, ya sean los otros pertenecientes al grupo de movilización general, los de movilización específica y los de inhibición, se encuentran vinculados directa o indirectamente con este tipo especial de actividad psíquica de la personalidad que es la atención, porque todos ellos, al tratar de favorecer a través de estímulos verbales la efectividad de los esfuerzos dados, refuerzan el acto voluntario consciente, que no puede llevarse a cabo sin la presencia de la atención.

Consideramos sin embargo conveniente incluirlos como un tipo más de AM para hacer referencia a aquellas palabras que solo pretenden movilizar de forma general los niveles de conciencia, sin especificar “cómo”.

- De control emocional:

Dentro de los múltiples medios psicológicos de regulación de las tensiones psíquicas se encuentran los verbales. Las mismas comprenden el convencimiento, las charlas y todas las técnicas de sugestión y autosugestión y precisamente, una de las formas de autosugestión es el automandato.

Durante las acciones de la competencia (juego, combate, etc.), cuando el deportista se encuentra inmerso en la actividad que sirve de culminación a todo su período de preparación durante el macrociclo y donde deberá demostrar la forma deportiva alcanzada, está obligado ante todo a dirigir su atención a su ejecución, evitando distraer la misma con estímulos disociadores, tales como la situación del marcador, la ejecución exitosa de un adversario, el público, etc. Para ello puede ser de mucha ayuda la utilización del lenguaje interior como forma concreta de movilización volitiva que permita la regulación adecuada de sus tensiones psíquicas. El ordenarse a sí mismo “actíivate”, “alegre”, etc. constituye una suerte de partitura verbal no *pre-fijada* de antemano, sino elaborada en función de las circunstancias, la cual, al mismo tiempo que le permite dirigir sus máximos niveles de conciencia a la tarea que tiene entre manos, le impide distraer su atención hacia otros estímulos no deseables. Pero no por ser auto-órdenes elaboradas atendiendo a las situaciones que surjan en el terreno, deben llevarse a cabo por vez primera en la competición, sino que deberá ser entrenado con

anterioridad, sobre todo durante la preparación especial, previa orientación en este sentido por parte del entrenador. Es necesario señalar que así mismo, todos los AM que se utilizan de forma acertada en los minutos anteriores a la confrontación y durante la misma son a su vez recursos de control emocional, pues conminan al deportista a concentrarse en su acción y a desviar su pensamiento de estímulos perjudiciales para su equilibrio psíquico y su deseo de triunfar en la contienda.

- De seguridad en sí mismo:

Durante todo el proceso de entrenamiento y en las competiciones es muy positivo utilizar AM que refuercen la confianza en las propias fuerzas. Esto le otorga fortaleza a la actuación, sitúa al deportista ante la necesidad de cumplir con la triología **quiero – debo – puedo** con mejores armas, ya que toma mayor conciencia que tiene las condiciones necesarias (**puedo**) para lo que desea lograr y por lo que está obligado a luchar.

B). Automandatos de movilización específica:

Se encuentran vinculados por su contenido con el tipo específico del esfuerzo que se requiere en la acción, ya sea vinculado a capacidades condicionales o a la dirección dimensión técnica o táctica del movimiento. Los mismos pueden ser:

- Relativos a la fuerza de la acción:

Todo movimiento deportivo posee al menos un elemento de mayor fuerza, en cuya realización deben concentrarse todas las disposiciones y posibilidades del deportista. Es entonces cuando un AM efectivo puede potenciar en el deportista la respuesta explosiva que se requiere (durante la arrancada baja en los eventos de velocidad, en el último momento de aplicar toda la fuerza a un implemento que se va a lanzar o impulsar – jabalina, disco, martillo, bala – en el despegue de los diferentes tipos de saltos, etc.). Siempre que en la estructura del programa de acción se ha incorporado AM que tiendan a reforzar la fuerza muscular, el resultado se traduce en mas altura, mas distancia, en fin, en mejores resultados.

- Relativos a la velocidad de la acción:

En eventos cíclicos - pero también dentro de la estructura de los movimientos acíclicos, el ritmo adecuado de las acciones se encuentra determinado por el desplazamiento del cuerpo o sus diferentes segmentos *en el espacio y en el tiempo* necesario, por lo que ello nos conduce a la velocidad. Unos componentes de la acción (o etapas de la carrera, etc.) son más lentos, otros más rápidos y para favorecer en el deportista la regulación eficaz de dicha velocidad, los AM indicativos de la misma constituyen un medio imprescindible. Así el corredor o nadador va expresando en lenguaje interior palabras que designan el tipo de esfuerzos que requiere cada momento de su ejecución en lo relativo a la rapidez de ésta, pero también el jugador de fútbol o balonmano se conmina a sí mismo a correr en determinada dirección lo más

rápido posible para interceptar un balón o para llegar antes que el adversario a dominar el mismo, o todo lo contrario, se indica lentitud en su desplazamiento con el balón para dar oportunidad a que sus compañeros se reagrupen en los lugares adecuados para llevar a cabo con éxito su combinación táctica.

- Relativos a la resistencia de los esfuerzos:

En todas las tareas del entrenamiento y las competiciones deportivas donde los esfuerzos son mantenidos durante un largo período de tiempo, se necesita que el deportista resista la carga de una manera animosa y luche denodadamente contra las manifestaciones de la fatiga. Son muchos los ejemplos en el deporte donde se presenta esta situación, como son, por ejemplo, al inicio del macrociclo, cuando se encuentra enfrascado fundamentalmente en el mesociclo de su preparación física, o cuando por las características del evento o disciplina se requieren durante horas que permanezca realizando una tarea agotadora y en muchas ocasiones monótona, o cuando a pesar de la brevedad de la acción, el tipo de esfuerzo se encuentra en el límite de sus posibilidades y se exige de él la resistencia a la fuerza o a la velocidad (el levantador de pesas tiene que mantener en alto un peso muy superior al de su cuerpo, durante varios segundos; el velocista de 100 metros, después de alcanzar su máxima velocidad aproximadamente a los 60 metros, debe luchar por mantener la misma hasta llegar a la meta). En todos estos casos, al movilizar su voluntad con AM tales como “resiste”, “mantente”, “aguanta”, le permite alcanzar rendimientos muy superiores a los que él hubiera pensado y lo que los entrenadores esperan.

- Relativos a la acción de los segmentos del cuerpo:

Como ya se ha explicado anteriormente, durante el aprendizaje de acciones complejas es conveniente que el deportista inicialmente de forma oral oriente sus acciones guiándose por palabras que indiquen el desplazamiento espacial de las diferentes partes de su cuerpo. Pero cuando ya se tiene grosso modo la imagen general de la acción y se comienza a interiorizar estos mandatos, los mismos van sintetizándose y ya cuando se encuentra dicha estructura motora altamente automatizada posiblemente sea acompañada por pocos AM que indiquen hacia dónde se desplaza el brazo, o el hombro o la cadera. Pero se conoce que sobre todo en deportes eminentemente técnicos, la partitura verbal – volitiva comprende en muchos casos términos que designan, o segmentos del cuerpo o la dirección hacia donde se desplazará un miembro. Ya el deportista comprende bien, por ejemplo, que cuando se diga “cadera”, quiere decir cadera adentro y cuando evoque la palabra “pierna”, esto quiere decir que debe alzarla hacia arriba fuertemente, etc.

- Relativos a la dirección de la acción:

Cuando el jugador de baloncesto durante una ofensiva rápida conduce el balón y se enfrenta a defensas adversarios que le interceptan el paso, rápidamente debe decidir si su desplazamiento será a la derecha o a la

izquierda y para ello puede evocar AM direccionales que permiten darle mayor rapidez a su decisión. También el clavadista, dentro de la partitura verbal de algunos saltos complejos al agua evoca las palabras “arriba”, “derecha”, “izquierda”, “abajo” que le indican la dirección de los giros en el aire durante el vuelo y antes de entrar al agua. El gimnasta, durante la realización de su selección en el tapiz posee muchos elementos que, de antecederlos con AM de dirección de la acción, puede llevar a cabo los mismos con mayor seguridad.

- Relativos a la tarea técnica requerida en la acción:

Al decirse un deportista de cualquier modalidad en lenguaje interior “arqueo”, “giro”, “despegue”, “salto”, “parada”, “puente”, no hace otra cosa que ir indicándose paulatinamente los diferentes elementos técnicos que componen la selección de sus movimientos. Es necesario destacar que muchos de los AM comentados anteriormente se encuentran vinculados directa o indirectamente con el objetivo técnico, pues en esencia tienden a favorecer la calidad de la ejecución técnica del sujeto.

- Relativos a la intencionalidad táctica:

“Adelanta”, “cubre”, “corta”, “apoyo”, “bloquea”, etc. son AM comunes que utilizan los jugadores durante las diferentes situaciones que se presentan en el juego, favoreciendo así la claridad de objetivos y la operatividad del pensamiento. En los deportes de combate también este tipo de AM favorece la calidad de las acciones tácticas contribuyendo a mantener la distancia para no ser alcanzado, o a reducir la misma para poder asestar un golpe inesperado, a cubrirse de los ataques, a seleccionar el recurso más idóneo para la situación etc. Pero también en las carreras se ponen de manifiesto AM eminentemente tácticos, cuando el atleta se conmina a mantenerse en el pelotón hasta determinado tramo, cuando se exige adelantar al grupo o despegarse a partir de una curva dada.

C). Automandatos de inhibición:

No todos los AM que se utilizan con éxito en las acciones movilizan la activación del deportista. En ocasiones lo necesario es que el sujeto se mantenga quieto, que frene en su carrera, que se relaje y para ello, las palabras expresadas en lenguaje interior en forma de autoórdenes representan un recurso valioso. Entre ellos podemos encontrar:

- De detención de acciones:

El gimnasta ha realizado una acrobacia con alto grado de dificultad sobre la barra como parte de su caída. En el momento de tocar con sus pies el colchón, la tarea más apremiante consiste en controlar todos los segmentos de su cuerpo, a fin de que mantengan el equilibrio necesario para que esta parte final de su selección también contribuya a una elevada puntuación y no perjudique la misma por imprecisiones, dar pasos hacia delante, atrás, hacia

los lados, etc. Es entonces que la voz “quieto”, expresada en forma de AM, ayuda notablemente a alcanzar este objetivo, ya que dirige toda la conciencia hacia la tarea de mantener el mencionado equilibrio en la posición adecuada.

- De control emocional:

Anteriormente habíamos comentado sobre AM de control movilizador de las emociones. En este caso nos referimos a aquellos que se necesitan para reducir los altos niveles de tensión psíquica que afectan los resultados deportivos. El jugador ha sido golpeado por un adversario durante el partido y deberá cobrar una falta con un tiro libre. Se sitúa en la zona precisa, recibe el balón de manos del árbitro y se dispone a realizar el tiro. En ese momento confluyen en él no solo el cansancio acumulado durante los minutos de juego, sino también el deseo de contribuir a la puntuación de su equipo, la preocupación de lo desventajoso del marcador, el temor a no encestar, con lo cual el entrenador, sus compañeros y el público se sentirán decepcionados con su actuación, etc. Todo ello puede generar un aumento desfavorable de las tensiones psíquicas que en muchas ocasiones lo conduce a fallar sus intentos de tiro libre, a pesar de que en entrenamientos posee tal vez la mejor efectividad en el equipo. Es en este momento que la utilización de AM de control emocional de carácter inhibitorio, pueden contribuir a elevar la calidad de los resultados en esta esfera del juego. “Tranquilo”, “respira hondo”, “relajado”, son las palabras ideales para estos casos, utilizadas por jugadores de experiencia y las cuales han demostrado su utilidad práctica.

Como hemos visto, son numerosos los tipos de automandatos que pueden coincidir dentro de la partitura verbal – volitiva y contribuir con éxito a la regulación de las acciones. Así, por ejemplo, en el evento de la carrera de 100 metros planos es común que un atleta de experiencia en este tipo de trabajo presente la siguiente pauta verbal: **“atención, fuerte, acelera, rodilla, relaja, resiste”** o sea, de movilización atenta, relativo a la fuerza, a la tarea táctica, a segmentos del cuerpo, vinculado con el cumplimiento técnico y relativo a la resistencia, para poder llegar a la meta con una alta velocidad.

7. Análisis de la partitura verbal – volitiva en diferentes deportes

El estudio de los automandatos incluidos dentro de la partitura verbal – volitiva de un deportista nos ofrece la perspectiva de introducirnos, no solo dentro de la esfera subjetiva de la distribución de los esfuerzos en su tarea, sino además dentro de su programa mental, en su componente lógico – verbal. Analicemos pues varias experiencias llevadas a cabo con equipos del territorio matancero; en ellas encontraremos deficiencias que frenan los buenos rendimientos y que por lo general no forman parte del trabajo planificado de los entrenadores. Es nuestro interés que estos ejemplos puedan contribuir, no solo a despertar la curiosidad de dichos especialistas por esta esfera del trabajo psicológico, sino que además les permita comprender con cuanta facilidad se puede diagnosticar la calidad de dicha partitura, a fin de poder modificarla, de presentar las mismas errores.

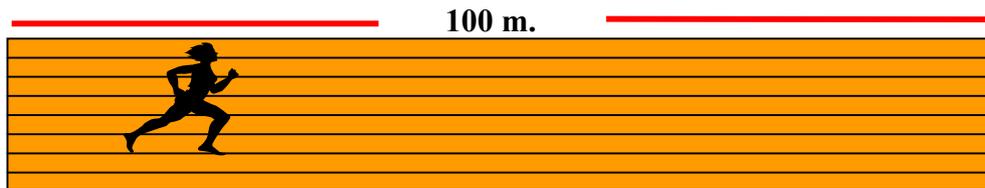
A) Resultados de un primer análisis elemental de la PVV de 4 atletas del área de velocidad de la Facultad de Cultura Física de la Universidad “Camilo Cienfuegos de Matanzas, los cuales pertenecen a la categoría juvenil y poseen como promedio 2 años de experiencia deportiva.

A los atletas seleccionados se les realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Qué palabras en lenguaje interior te dices cuando te encuentras en el bloque de arrancada esperando la señal de salida y en los primeros pasos antes de adoptar totalmente la posición vertical?
- ¿Qué palabras en lenguaje interior te dices en la etapa de la carrera que media desde que has adoptado totalmente la posición vertical y alcanzas la máxima velocidad?
- ¿Qué palabras en lenguaje interior te dices en la etapa de la carrera que media desde que alcanzas la máxima velocidad y llegas a la meta?

(Ver Cuadro No. 7)

Partitura verbal – volitiva en corredores de 100 m.



**Durante la
arrancada
y pasos
posteriores**

**Durante los pasos que realiza
para alcanzar la máxima V.**

**Durante los pasos
finales, antes de
llegar a la meta**

1	“Vamos allá”	-----	-----
2	“Aumentar V.”	“Mas velocidad”	“Mejorar marca”
3	“Rápido”	“Duro, duro”	“Rodilla arriba”
4	-----	-----	(Si va delante) -- ----- (Si va detrás) “No me puede ganar”

Cuadro No. 7: Automandatos por etapa de la carrera

Análisis de los resultados:

Como se observa, los atletas corren varias etapas sin utilizar automandatos, destacándose en ello los atletas 1 y 4. Ello le resta movilización volitiva a sus esfuerzos, a su vez que una correcta dirección de su conciencia en el tipo de tarea que tiene que llevar a cabo en los respectivos tramos.

Si tenemos en cuenta el contenido de los AM que aparecen reflejados dentro de cada una de las partituras verbales – volitivas y elaboramos una tabla con los resultados cuantitativos obtendremos lo siguiente: (Cuadro No. 8)

No	De mov. gral.				De mov. Específica							De Inh.		B	M	Total	
	I.	A.	CE	SM	F	V	R	S	D	Tec.	Tác.	DM	CE	(S)	(S)	(S)	%
1	1 -														1	1	0
2.	1-					2+								2	1	3	66,6
3.						2+				1+				3		3	100
4.	1-														1	1	0
S	3-					4+				1+				5	3	8	
%	37,5					50				12,5				62,5	37,5		

Cuadro No. 8: Resultados de los AM de la partitura verbal en velocistas de 100 m planos.

Leyenda:

- I. Inespecíficos
- A. De movilización atenta
- CE De control emocional (movilizativo)
- SM De seguridad en sí mismo
- F Relativos a la fuerza
- V Relativos a la velocidad
- R Relativos a la resistencia
- S Relativos a los segmentos del cuerpo
- D Relativos a la dirección de la acción
- Tec. Relativos a la técnica de la acción
- Tác. Relativos a la intencionalidad táctica
- DM De detención de movimiento
- CE De control emocional (inhibitorio)

Para analizar de forma adecuada la calidad de los automandatos integrados en la partitura verbal – volitiva de estos atletas nos guiamos por del criterio aportado por los especialistas de experiencia como entrenadores de velocidad, los cuales manifiestan que el tipo de esfuerzo que conlleva la realización de la carrera de 100 metros comprende: *Total concentración de la atención en los bloques, dirigida a la salida explosiva al sonar el disparo, fuerza de las piernas contra los bloques, esfuerzo supremo para lograr la máxima aceleración, rapidez de movimiento (relajados) hasta lograr la máxima velocidad y por último resistencia de esta velocidad alcanzada, para evitar una fase de desaceleración muy marcada;* los AM a utilizar deberán estar, por lo tanto, en consonancia con los esfuerzos que requiere este tipo de evento, a fin de que los estímulos verbales contribuyan a la movilización correcta de los mismos.

En la Tabla 1 mostrada anteriormente nos indica que los sujetos estudiados utilizan tres tipos de AM: Inespecíficos (el 37,5 % de todos los existentes e inadecuados para movilizar sus esfuerzos), relativos a la velocidad (el 50% de los existentes) y relativos a la técnica (1 para un 12,5%).

Analicemos a continuación las partituras individuales, con los datos que tenemos:

- 1) En la arrancada el AM es muy general, inespecífico, en las otras etapas no existe partitura verbal-volitiva. En este caso, este atleta corre un espacio de aproximadamente 80 - 85 metros sin recurrir al apoyo movilizador de los automandatos.
- 2) En la arrancada utiliza AM indicador de la aceleración, aunque falta aquel que destaque el fuerte empuje de las piernas ante el disparo; en la segunda etapa se plantea un AM correcto, vinculado estrechamente con su tarea, en la última etapa no hay correspondencia con el tipo de esfuerzo (resistencia a la velocidad).
- 3) En la arrancada falta AM que indique el fuerte empuje ante el disparo, en la segunda etapa se evocan palabras repetidas vinculadas con el logro de la máxima velocidad, (aunque en ocasiones el término utilizado puede condicionar contracciones musculares innecesarias), en la última etapa, sin ser equivocado, faltaría la orden interior a resistir la velocidad.
- 4) No existe partitura verbal-volitiva en las primeras dos etapas, en la última es muy extenso, aunque tiende a movilizar la voluntad, no activa el tipo de esfuerzo que se necesita en ese momento (resistir la velocidad alcanzada).

Como podemos observar, los cuatro atletas presentan deficiencias, siendo los peores el No. 1 y el 4 (la partitura verbal - volitiva es casi inexistente). De entrenar dichos sujetos con una serie de AM seleccionados previamente de forma inteligente en función del tipo de esfuerzo que requiere cada tramo de carrera, las disposiciones de rendimiento pudieran movilizarse de forma más explosiva y ello redundaría favorablemente en el tiempo final del evento.

Desde el punto de vista métrico, los AM utilizados por los atletas investigados comprenden entre una y dos palabras, con excepción del evocado en la última etapa de la carrera por el No. 4, el cual es demasiado extenso. Desde el punto de vista del momento en que los activan, no presentan dificultades, por lo que la deficiencia fundamental la encontramos en el factor *contenido*.

- B) Resultados del análisis de la partitura verbal en la carrera de 400 metros planos con 2 velocistas juveniles varones del equipo de la Universidad de Matanzas.

A estos atletas se les formularon las siguientes preguntas:

- a) ¿Te dices alguna palabra en lenguaje interior en el momento de encontrarte en posición de arrancada?
- b) ¿...durante la primera curva?
- c) ¿...durante la primera recta y antes de alcanzar la máxima velocidad?

- d) ¿... durante la segunda curva?
 e) ¿... en la última recta, antes de llegar a la meta?

Los resultados alcanzados fueron los siguientes:



Estos resultados, llevados a una tabla, se sintetizan como sigue: (Cuadro No. 9)

No	De mov. gral.				De mov. Específica								De Inh.		B	M	Total	
	I.	A.	CE	SM	F	V	R	S	D	Tec.	Tác.	DM	CE	(S)	(S)	(S)	%+	
1	2-							1+		5+				6	2	8	75	
2	5-														5	5	0	
S	7									6				6	7	13	46,1	
%	53,8							7,6		46,1				46,1				

Cuadro No. 9: Resultados de los AM de la partitura verbal de velocistas de 400m. planos. (La leyenda es similar a la del Cuadro No. 8)

Análisis de los resultados:

Si observamos los resultados obtenidos vemos que la mayor cantidad de AM dentro de la partitura verbal – volitiva de ambos velocistas son inespecíficos (el 53,8%), e inclusive uno de los sujetos solo manifiesta este tipo. El resto de las palabras utilizadas corresponden en mayor medida a AM relativos a las acciones técnicas necesarias para alcanzar la velocidad máxima y para mantener la misma. Por último se utiliza una palabra vinculada al trabajo de un segmento del cuerpo (hombros). Veamos esto de forma individual, pues por el contenido de los AM presentes en su PVV se puede comprender la distribución subjetiva de los esfuerzos:

Atleta 1:

En la salida no utiliza AM que le permitan potenciar la fuerza explosiva de las piernas ni que movilice sus esfuerzos para romper la inercia y alcanzar rápidamente una gran aceleración de pasos. Durante la primera curva no evoca palabra alguna, lo cual le impide contribuir con las mismas a movilizar mejor sus disposiciones y potencialidades; en el resto de los ramos de la carrera evoca mayormente AM relativos a la técnica de la misma de forma positiva. Debería incorporar en la segunda recta alguna palabra vinculada a la resistencia a la velocidad. Este deportista reconoce utilizar como AM palabras obscenas, lo cual no es una excepción entre los atletas. Aunque no recomendamos su uso (y las hemos clasificado como inespecíficas), las mismas pueden constituir metáforas que contribuyan a la lucha por la victoria.

Atleta 2:

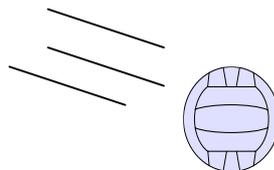
Al igual que su compañero utiliza solo AM inespecíficos en la arrancada y primeros pasos; durante el resto de las etapas sus palabras son muy generales y no se encuentran vinculadas con el tipo específico de esfuerzo del tramo de carrera. Inclusive en la primera recta, precisamente donde se debe alcanzar la máxima velocidad, no evoca AM alguno. Es, de los dos casos, el que peor PVV presenta.

Desde el punto de vista métrico, dado el tiempo de duración de la carrera en su totalidad, los automandatos no presentan grandes dificultades, así como el momento en que lo utilizan. La principal deficiencia radica en el contenido de los mismos, como ya hemos aclarado previamente.

- C) Resultados del estudio de los automandatos utilizados en el elemento técnico remate a 7 integrantes del equipo de escolar de Voleibol femenino, categoría 14 – 15 años de la ESPA Aurelio Janet de Matanzas, con una experiencia deportiva promedio entre 2 y 3 años.

Antes de interpelar a las jugadoras seleccionadas se le da oportunidad de práctica del elemento técnico escogido – remate – con el objetivo de que posean bien frescas las huellas de dicha ejecución. Después de varias repeticiones se les preguntó: ¿Te dices alguna palabra (o palabras) en lenguaje interior durante la ejecución del remate? Los resultados alcanzados fueron los siguientes:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer un tanto. 2. Darle bien a la pelota. 3. Darle duro a la zona escogida. 4. Darle duro a la pelota. 5. Rematar duro a la zona. 6. Hacer bien el movimiento. |
|---|



Incorporemos este resultado a una tabla donde se clasifique el contenido de los mismos, al igual que en el ejemplo práctico anterior: (Cuadro No. 10).

No	De mov. gral.				De mov. Específica							De Inh	
	I.	A.	CE	SM	F	V	R	S	D	Tec.	Tác.	DM	CF
1	X-												
2	X-												
3					X-								
4					X-								
5					X-								
6	X-												
S	3				3								
%	50				50								

*Cuadro No.10: Resultados de los AM en el remate – Voleibol.
(La leyenda es similar a la anterior)*

Por criterios de especialistas de Voleibol conocemos que el éxito de cualquier tipo de remate está dado esencialmente **por la altura que se alcance en el mismo**, ya que a partir de ésta, el jugador podrá determinar con mayor facilidad hacia que zona deberá dirigir el balón, atendiendo a la ubicación de los jugadores del equipo contrario. Por lo tanto, los AM más efectivos en este elemento técnico deberán ser aquellos que movilicen en el sujeto la fuerza de despegue o la intención de ganar la mayor altura (**“fuerte”, “arriba”**).

Partiendo de este presupuesto, si analizamos los resultados que se alcanzan (Cuadro No. 9), se observa que todas las jugadoras poseen dos deficiencias fundamentales:

- a) Ninguna utiliza AM vinculados al aspecto técnico más relevante (lograr un despegue explosivo que alcance la mayor altura posible).
- b) El aspecto métrico es muy deficiente, pues no se evocan palabras “claves” en lenguaje interior como autoórdenes que compulsen al tipo de esfuerzos que se requiere, sino que por el contrario reflejan la idea o criterio que consideran desde su punto de vista importante para la correcta ejecución de dicho elemento de remate. Veamos la evaluación efectuada: (Cuadro No. 11)

N o	Automandatos recogidos a cada jugadora.	Aspecto métrico	Momento en que se ejecuta
1	Hacer un tanto.	Mal	Bien
2	Darle bien a la pelota.	Mal	Mal
3	Darle duro a la zona escogida.	Mal	Bien
4	Darle duro a la pelota.	Mal	Bien
5	Rematar duro a la zona.	Mal	Bien
6	Hacer bien el movimiento.	Mal	Bién

Cuadro No. 11: Evaluación del aspecto métrico y del momento que se evoca el AM (Remate – Voleibol).

Desde el punto de vista del momento en que se evocan estos AM la situación es más favorable ya que, a pesar de que el contenido es incorrecto, todas, a excepción de la No. 2 (que reconoce decirse a sí misma estas palabras en la fase de vuelo), activan las palabras en lenguaje interior durante los pasos introductorios ante del despegue, que es lo correcto.

Es evidente que estas deportistas, no solo desconocen el trabajo con automandatos, sino que además demuestran no haber incorporado a la estructura mental de su movimiento una verbalización planificada producto del trabajo dirigido a este fin por parte de sus entrenadores. Se observa que en ningún caso hacen referencia dentro del contenido de sus AM el factor “ganar altura” o “despegue fuerte” y ello constituye una deficiencia de representación motora, es decir, de programa de acción. Al parecer, dentro de la preparación teórica de estas muchachas ha faltado hacer hincapié en este aspecto, pues ninguna de ellas lo menciona, por lo tanto, no lo consideran importante. Esta situación puede tener consecuencias negativas en la práctica, ya que al no priorizar desde el punto de vista técnico este aspecto, puede incidir como consecuencia en la eficiencia de la intencionalidad táctica al dirigir el remate a la zona mas adecuada, donde la posibilidad de defensa por parte de las jugadoras contrarias sea menor.

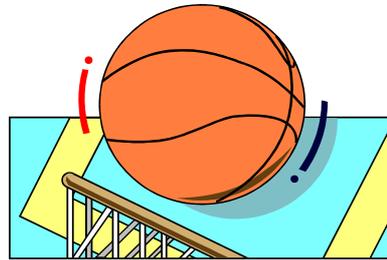
D) Resultado del análisis de los automandatos en el elemento técnico “tiro libre” de 12 jugadores varones practicantes de Baloncesto Categoría 12 – 13 años de la EIDE Luis Augusto Turcios Lima de Matanzas.

Antes de interrogar a los jugadores si utilizaban AM al ejecutar sus tiros libres se le dio oportunidad en dicho elemento técnico. A continuación se les formuló la siguiente pregunta:

a) ¿Te dices alguna palabra (o palabras) en lenguaje interior cuando vas a llevar a cabo un tiro libre?

Los resultados obtenidos de la misma fueron los siguientes:

1. "Encestar"
2. "Calma"
3. "Allá va"
4. "Borde interior"
5. "Canasta"
6. "Codo arriba"
7. "A lo que sea"
8. "Al centro"
9. "Dentro"
10. "Concéntrate"
11. "Ten paciencia"
12. "Tengo que encestar"



Al elaborar una tabla con estos resultados para poder resumir cuantitativamente los AM en función del contenido de los mismos encontramos lo siguiente: Cuadro No. 12).

No.	De mov. gral.				De movil. Específica							De Inh.	
	I.	A.	CE	SM	F	V	R	S	D	Tec.	Tác.	DM	CE
1.											X-		
2.													X+
3.	X-												
4.									X+				
5.											X-		
6.								X+					
7.	X-												
8.									X+				
9.									X-				
10.		X+											
11.													X+
12.	X-												
S	3	1						1	3		2		2
%	25	8,3						8,3	25		16,6		16,6

Cuadro No. 12: Registro cuantitativo de los AM en tiros libre (Baloncesto).

Por criterios de especialistas conocemos que para efectuar un tiro libre efectivo en Baloncesto es necesario ante todo encontrarse tranquilo y relajado, pues el nivel de activación que alcanza el jugador durante el juego, debido no solo a la carga física a la cual está sometido, sino también a la situación del marcador, las propias aspiraciones del sujeto, etc. puede conducirlo a encontrarse en un estado inconveniente para encestar con facilidad, a pesar de que este elemento técnico haya sido entrenado adecuadamente y dicho jugador posea una gran efectividad fuera de los partidos competitivos. Es por eso que se plantea que los AM que se recomiendan en estos casos son los de control emocional inhibitorio, es decir, todos los que de una forma u otra contengan las imágenes de “tranquilo”, “relajado”, con cualquier término.

Si analizamos los resultados de la tabla anterior (Cuadro No. 12) vemos que el mayor % lo alcanzan los AM inespecíficos y a los relativos a la dirección de la acción, seguidos de aquellos de intencionalidad táctica y de control emocional. También encontramos jugadores que utilizan palabras vinculadas a la movilización atenta y a los segmentos del cuerpo que intervienen en el movimiento. Unos y otros pueden contribuir a focalizar la conciencia en la actividad dada, aunque se les debería recomendar a los mismos que intentaran entrenar sus tiros libres con AM que estuviesen vinculados de alguna forma con la regulación de sus tensiones y comprobar si la efectividad en el elemento es más favorable.

El análisis del aspecto métrico y del momento en el cual se evoca el AM se comportó como sigue: (Cuadro No. 13).

No	Automandatos recogidos a cada jugador.	Aspecto métrico	Momento en que se ejecuta
1	Encestar	Bien	Bien
2	Calma	Bien	Bien
3	Allá va.	Bien	Bien
4	Borde interior.	Bien	Bien
5	Canasta.	Bien	Bien
6	Codo arriba.	Bien	Bien
7	A lo que sea.	Mal	Bien
8	Al centro.	Bien	Bien
9	Dentro.	Bien	Bien
10	Concéntrate.	Bien	Bien
11	Ten paciencia.	Bien	Bien
12	Tengo que encestar.	Mal	Bien

Cuadro No.13: Valoración del aspecto métrico y del momento de evocación del AM (Tiro libre en Baloncesto).

La mayoría de los jugadores, con excepción de los No.7 y 12 utilizan una o dos palabras en sus AM, lo cual desde el punto de vista métrico es correcto y todo el equipo los evoca en el momento adecuado, es decir, cuando ya posee el balón, cortos segundos antes de efectuar la acción.

III. Conclusiones:

El factor movilizador de los automandatos dentro de la partitura verbal – volitiva de las acciones deportivas es una realidad. Desconocerla es darle la espalda a un instrumento útil y necesario para el logro de mejores rendimientos. Por ello, todo entrenador que ame su trabajo y desee conducir a sus deportistas al triunfo debe saber incorporar en el entrenamiento y con carácter individual, aquellas palabras en lenguaje interior que garanticen la activación oportuna y precisa de los esfuerzos del deportista, para que de ahí en adelante formen parte de la estructura del programa de acción.

A pesar de la poca bibliografía especializada que aborda con detenimiento este aspecto, hemos querido realizar algunas reflexiones con relación a los automandatos y su rol dentro de la actividad técnico – táctica. Recordemos que esta tarea es la clave para la movilización de los esfuerzos inmediatos en el deporte. No permitamos que nuestros deportistas utilicen espontáneamente los mismos sin controlar su contenido, pues pueden ser perjudiciales para su rendimiento. Podemos intentarlo.

IV. Bibliografía:

1. BUCETA, J.M. El control del nivel de activación en los deportistas: experiencias en Baloncesto de alto rendimiento.— p. 26 – 31.—En Apunts, Educación Física y Deportes.—Año 35.—Barcelona, 1994.
2. COLECTIVO DE AUTORES, (Grupo científico estudiantil de Psicología del Deporte de la Facultad de Cultura Física, UCCM) Valoración de los componentes de la representación motora en velocistas de 100 m y 400 m planos del equipo juvenil universitario.—Trabajo de Curso.— Universidad de Matanzas.—16 p., 2000. (inédito).
3. DUDEN Fremdwörterbuch. Mannheim: Dudenverlag, 1995, 673 p.
4. DZHANGAROV, T. T., PUNI, A.Z. Psicología de la Educación Física 5 y el Deporte / A.Z. Puni.—Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica.- 1990.-177 p.
5. EBERSCHPÄCHER, H. Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores Y deportistas.— Zaragoza: Publicaciones INDE, 1995.—118 p.
6. GODINEZ, A.M. Estudio de la partitura verbal- volitiva en velocistas de 400 m. Juveniles de la Universidad de Matanzas. Trabajo de Curso. Universidad de Matanzas, 8 p., 1999
7. HILDENBRANDT, H. Sprache und Bewegung.—p. 55 – 69.—En Sportwissenschaft, No. 3, Köln, 1973.
8. JIMENEZ, S. Utilización de métodos biomecánicos a favor de los velocistas cubanos. Tesis de Maestría. Matanzas, 2000.
9. KUNATH, P. Psychologische Aspekte des Aufbautrainings / H. Kratzer.—p. 97 -105.—En Theorie und Praxis der Körperkultur.—Año 26.—No. 4.- Leipzig, 1988.
10. MICKLER, W. Techniktraining / Jürgen Nitsch, August Neumeier, Horst de Marées, Joachim Mester.—Köln: Verlag Karl Hofmann Schorndorf, 1997, 571 p.

11. MUNZERT, J. Lautes Denken als Methode zur Elaboration von Selbstinstruktionen.-- En Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation .—p. 217 – 222.-- Köln: D. Alfermann & V. Scheid, 1994.
12. NAVARRO, J.I. Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en Jugadores de Fútbol. — J. R. Amar, C. Gonzalez Ferreras.—p. 7 – 17.—En Revista de Psicología del Deporte.—No. 7-8.— Madrid, 1995.
13. NITSCH, J. Psychologisches Training – Psychological Taining / R. Seiler.— Sankt Agustin: Akademia Verlag,-- 1994.—340 p.
14. PUNI, A.Z. La preparación psicológica para las competencias deportivas.— 110 p.— INDER . – En Boletín Científico Técnico.—Suplemento 11.—La Habana, 1973.
15. PUNI, A.Z. Ensayos de Psicología del Deporte.— La Habana: INDER, 1977.— 319 p.
16. ROKUSFALVY, P. Sportpsychologie.— Berlín: Sportverlag, 1980.—243 p.
17. SCHACK, Th. Ängstliche Schüler im Sport. Interventionsverfahren zur Entwicklung der Handlungskontrolle.— Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann, 1997.—229 p. .-- Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Band 119.
18. WIEMAYER, J. Interne Bewegungsrepräsentation. Grundlagen, Probleme und Perspektiven.— Köln: bps Verlag Köln, 1994.—241 p.