



El “ahogo” reconsiderado: una nueva perspectiva sobre la presión

Janet A Young

Universidad de Victoria, Melbourne, Australia

RESUMEN

Este artículo comenta la literatura relacionada con el fenómeno conocido como “ahogo”. El artículo destaca la importancia de la evaluación cognitiva de los jugadores en una situación de presión, y los peligros del pensamiento anticipado durante un partido. Se proporciona una nueva mirada al concepto de presión, según lo define Billie Jean King, y muestra una nueva visión de la presión presentando algunas pautas prácticas.

Palabras clave: Presión, Ahogo, Evaluación cognitiva.
Recibido: 15 de Septiembre de 2010.
Aceptado: 1 de Noviembre de 2010.
Autor correspondiente: Janet A Young, Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.
Email: Janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

En cuanto al ahogo, básicamente, todos lo sufren... el “ahogo” es una parte importante de todo deporte y para lograr ser un campeón hay que saber manejarlo mejor que los demás (John McEnroe).

Todos sufrimos de ahogo... no importa quien seas, sientes la presión en el momento más álgido (Pete Sampras).

Si ganaba ese segundo set iba a ganar el partido. Pero la adrenalina estaba alta y sentía los nervios. Me puse tenso. Me estaba ahogando, me sentía totalmente amordazado... Mi segundo saque solía ser uno de mis mejores golpes y el más fiable; cuando me ahogaba, desaparecían mi saque y mi golpe de derecha (Pat Rafter).



La percepción es sumamente importante. Si un jugador cree que sufre de “ahogo”, esa palabra puede ser una pesada carga.

El tenis ya no es lo divertido que podría ser si sabes que en momentos críticos tu juego se puede desmoronar bajo presión. Sin embargo, como sugiere la cita anterior, hasta los campeones son propensos al “ahogo”. Esto proporciona cierto consuelo pero ¿hay algo más que se pueda hacer para tratar las situaciones de presión para evitar “el ahogo”? Billie Jean King (2008), en su libro de reciente publicación menciona que adoptar una nueva perspectiva con respecto a la presión propiamente dicha, puede ser de utilidad. Pero antes, veamos qué significa “el ahogo” y por qué ocurre.

¿Qué es “ahogarse”?

El “ahogo” se define como una “disminución del rendimiento bajo presión” (Baumeister, 1984, p.610). Es una palabra usada con frecuencia que denota aquellos momentos en los cuales el jugador no logra jugar como lo hace habitualmente, o es capaz de hacerlo en momentos clave de un partido. El ganar está siempre allí presente y solamente desaparece o se evapora cuando el jugador no logra rendir como se espera o como podría hacerlo.

Nideffer (1992) proporciona una explicación del “ahogo” en su análisis de la concentración. En resumen, Nideffer sugiere que el “ahogo” ocurre cuando un jugador se ve inmerso en pensamientos y sentimientos internos en momentos críticos, en lugar de concentrarse en las tareas pertinentes. Esta carencia de focalización adecuada deteriora el rendimiento como muestra la Figura 1.

La conceptualización de Nideffer (1992) sobre el “ahogo” destaca la importancia de la evaluación cognitiva de la situación que realiza el jugador. ¿El jugador se siente confiado

o presionado? La respuesta es importante, pues cuando se tiene confianza, el jugador tiene mayores probabilidades de concentrarse en la tarea pertinente, planificar una estrategia adecuada y ejecutarla de manera efectiva. Cuando se siente presionado, sus pensamientos se centran en aspectos irrelevantes y aumenta la ansiedad. En tales circunstancias, el jugador es proclive al "ahogo".

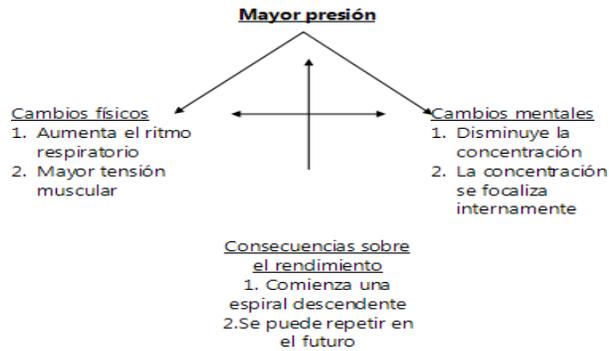


Figura 1. El proceso del ahogo (Nideffer, 1992. p10).

La explicación de Gallway (1997) es similar a la de Nideffer (1992). Según Gallway, un jugador comienza a sentirse presionado cuando "se adelanta a sí mismo" proyectando lo que podría ocurrir en el futuro. Por ejemplo, "Y si gano este punto, estaré un set arriba, puedo quebrar el servicio y solamente tengo que cerrar el partido. O, "Y si pierdo este juego, tenemos que ir a un tercer set". Este "y si..." hipotético por parte del jugador puede ocurrir en cualquier momento del partido, y en momentos en los cuales el jugador da específica importancia a ganar (o perder) un punto, juego o set en particular, es entonces cuando se puede producir el "ahogo".

REFLEXIONES DE BILLIE JEAN KING SOBRE LA PRESIÓN

Tanto las explicaciones de Nideffer (1992) como las de Gallway (1997) sobre el "ahogo" sugieren que la presión es un factor debilitante durante el proceso de "ahogo". Pero si la presión fuese considerada positiva, ¿habría alguna diferencia? ¿Qué pasaría si la presión se considerara como una oportunidad para demostrar las propias destrezas y habilidades? ¿Qué pasaría si la presión se tomara como una consecuencia natural del querer rendir bien en algo que fuera importante y significativo para ti? ¿Te ahogarías si realmente aceptaras la presión y la consideraras como un privilegio que se debe experimentar? Bien, estos son los temas realmente interesantes que Billie Jean King (2008) expone en su libro, *La Presión es un Privilegio*. Según King,

Los momentos de gran presión en la vida... surgen de la importancia de la situación. Es un privilegio tener tales oportunidades y, por ende, la presión que las acompaña debe verse también como un privilegio. Si lo miras de este modo, podrás afrontar casi todas las situaciones con calma y afabilidad (p.113).

Las ideas de King (2008) sobre la presión fueron desarrolladas durante muchos años. Recuerda haber sido una tímida joven aspirante a jugadora que se sentía petrificada si tenía que hablar en público, pero llegó a darse cuenta de que decir públicamente "gracias" después de ganar un torneo era el resultado final que ella esperaba después de su arduo trabajo. ¡Ciertamente, la presión de hablar en público era parte del privilegio de ganar!

Recordando sus sentimientos cuando jugó contra Bobby Riggs en la Batalla de los Sexos en 1973, King (2008) describió la presión que la amenazaba como abrumadora. Adoptando una actitud similar a la que ella eligió para manejar su anterior temor a hablar en público, King eligió abrazar la presión como "algo que debo hacer en lugar de algo que tuve que hacer" (p.107).

Mientras considera la presión como un privilegio, King (2008) admite que todos manejan la presión de manera diferente y es importante "mantenerse focalizado y evitar desplomarse" (p.109). Cuando los individuos se enfrentan con situaciones estresantes, sugiere:



1. Elegir ser positivo y apreciar la oportunidad y la presión adjunta. Recordar que nada en la vida se logra fácilmente y siempre es necesario luchar, superar contratiempos y prepararse de manera focalizada e intensa.

2. Enfrentarse a la presión frontalmente. Ignorar la presión no la hará desaparecer y las cosas no suelen ser tan malas como lo parecen inicialmente.

3. Solicitar la ayuda de un amigo, mentor o entrenador respetado si fuere necesario. Tener un buen equipo a tu alrededor te ayudará a lograr tus metas y a manejar la presión con mayor facilidad que si lo hicieras por tus propios medios.

4. Focalizarse en el privilegio que acompaña a la presión en lugar de en la presión per se. Este foco te incentivará para valorar la suerte que tienes de estar en una situación en particular (p.ej. jugando las finales de una competición), pues no todos lo logran.

5. Desarrollar y utilizar una rutina o un ritual (p.ej. botar la pelota dos veces antes de sacar). Esto ayuda a mantenerse “en el momento” y concentrado.

6. Prestar atención a la respiración, respirando largo y lento, inhalando en cuatro tiempos (inflando el estómago) y exhalando en cuatro tiempos (comprimiendo el estómago). Esto ayuda a calmar y relajar y posiblemente te hará sentir más seguro.

RECONSIDERACIÓN DEL “AHOGO”

Entonces, las ideas de King (2008) con respecto a la presión ¿son compatibles con las explicaciones que proporcionan Nideffer (1992) y Gallway (1997) para el “ahogo”? Sí, lo son, porque todos los autores destacan la importancia del elemento mental o interpretación de la presión que tiene el jugador. King aún se explaya proponiendo que los individuos elijan considerar la presión de manera positiva. La presión no necesita ser un factor debilitante y negativo, por el contrario puede ser motivadora, fuente de inspiración y algo que se debe apreciar y esperar. Cuando vemos la presión bajo esta perspectiva, el “ahogo” tiene menos oportunidades de ocurrir. El jugador ya no se distrae por la presión, en cambio, puede concentrar toda su atención y esfuerzo en cómo jugar el punto en cuestión. ¿Qué estrategia se debe seguir para ganar el próximo punto? ¿Cómo juego este punto? Un jugador está “en el momento”, cuando una mente clara y tranquila le permite concentrarse en el aspecto apropiado y desarrollar las estrategias adecuadas. Con este objetivo, King proporciona varias ideas, como se mencionó anteriormente, para que tanto los jugadores, como otras personas, las tengan en cuenta en situaciones de estrés.

Para cerrar esta sección, debe destacarse que la defensa de la elección que hace King (2008) y la presión como factor positivo, no se oponen a las nociones teóricas más respetadas. En todo caso, son compatibles con los principios teóricos de la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y con la teoría de la inversión (Kerr, 1993), por ejemplo.

CONCLUSIÓN

Si un jugador adopta el enfoque de que la “presión es un privilegio”, la presión ya no será el temor que paraliza su juego. En su lugar, King (2008) afirma que la presión es un catalizador que motiva y proporciona una oportunidad de desplegar las propias destrezas y habilidades. Es una oportunidad de demostrarse a sí mismo y a los demás de qué uno es capaz, de

marcar una diferencia y de aprender lo necesario para mejorar el juego.

Podría argumentarse que la mayor dificultad cuando se juega al tenis es ser verdaderamente evaluado y responder con los absolutamente mejores esfuerzos y habilidades (Gallway, 1997). Sí, es lindo ganar, pero más importante aún, es saber que bajo presión pudiste jugar y rendir utilizando todas tus destrezas, coraje y concentración y eso te hace victorioso independientemente del puntaje o del resultado! Como afirma King (2008) la clave reside en adoptar, nutrirse con y aún buscar la presión. De este modo, el tenis puede ser tan gratificante como divertido. Puede ser un juego que juegas en el cual el “ahogo” tiene poca importancia, porque la “presión es un privilegio”.

REFERENCIAS

- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skilled performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Gallway, W. T. (1974/1997). *The inner game of tennis*. Revised Edition. New York: Random House.
- Kerr, J. K. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal theory. *The Sports Psychologist*, 7, 400-418. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.4.400>
- King, B. J. (2008). *Pressure is a Privilege. Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes*. New York: Lifetime Media, Inc.
- Nideffer, R. (1992). *Theory of Attentional and Personal Style versus Test of Attentional and Interpersonal Style*. Retrieved 7 July, 2010 from <http://www.taisdata.com/articles/tais.pdf>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). *Positive psychology* (Special issue). *American Psychologist*, 55(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2011 Janet A Young



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)