



LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Ramón Bayés Sopena

Catedrático de Psicología Básica
Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Se presenta una taxonomía que permite agrupar las tareas o situaciones deportivas –con independencia del deporte de que se trate– en función de la alteración que son susceptibles de producir en la percepción del paso del tiempo del deportista. Se considera que una clasificación de este tipo puede ayudar a los psicólogos del deporte, a los entrenadores y a los propios atletas a analizar, en primera aproximación, la dimensión temporal de situaciones de la práctica deportiva con capacidad para generar problemas de concentración. Probablemente, uno de los aspectos susceptibles de ser mejorado lo constituye el tratamiento de los tiempos de espera antes o entre competiciones, los cuales, en muchas ocasiones, originan un estrés situacional en gran medida evitable o atenuable. Se propone un instrumento de evaluación temporal para llevar a cabo esta labor.

El mundo del deporte de competición se encuentra dominado por el cronómetro de varias maneras:

- a) En multitud de deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.) *un tiempo fijado de antemano determina, en gran medida, la actuación y esfuerzo de los jugadores* y éstos suelen comportarse, en buena parte, en función de tres parámetros: la importancia que conceden al partido; el grado de estabilidad o incertidumbre que atribuyen al resultado que, en cada momento concreto, aparece en el marcador; y el tiempo que falta para terminar el partido. Si la importancia que se concede a la competición es elevada y la incertidumbre del resultado se mantiene –o aparece en un momento dado la imperiosa necesidad de remontar un resultado desfavorable o impedir la pérdida de un resultado favorable– el tiempo, subjetivamente, parece acelerarse o lentificarse a medida que se acerca el

Palabras clave:

percepción del tiempo, estimación subjetiva del paso del tiempo, concentración.

Abstract

A taxonomy that allows us to classify sportive situations depending on the effects that they produce on the experience of time passing is proposed. It is considered that a classification like this can help sports psychologists, coaches and the athletes themselves in the detection of situations of the sportive practice that can produce concentration problems. It is argued that resting time before a competition or between competitions that cause situational stress can be better managed. An instrument for the evaluation of passing time is proposed in order to analyse this matter.

final del partido. Y el entrenador y los aficionados, que están sujetos, como los jugadores, a la tiranía del cronómetro, empiezan a mirar con nerviosismo, alternativamente, al árbitro y a sus relojes, y, si su equipo va ganando por la mínima, por ejemplo, suelen exigir colectivamente –con gestos ostentosos, gritos amenazadores y, en frecuentes ocasiones, con alusiones de dudoso gusto hacia una supuesta actividad profesional de la madre del colegiado– que éste señale de una vez el final del partido.

- b) En otros deportes (como el tenis, por ejemplo) el esfuerzo se gradúa, en gran parte, en función de la importancia que se concede al partido; el grado de estabilidad o incertidumbre que se atribuye al resultado obtenido en cada momento concreto; al número y dificultad de los sets y partidos que quedan por jugar antes de terminar el encuentro o de llegar a la fi-



- nal; y *del tiempo transcurrido*, actuando éste, en los jugadores, en forma de cansancio acumulado.
- c) En ajedrez, *el reloj controla el tiempo* que el jugador puede reflexionar sobre cada jugada.
 - d) Finalmente, en algunos deportes individuales, como atletismo y natación, *el hombre lucha contra el tiempo*, tratando de recorrer un objetivo espacial fijo (100, 1.000, 5.000 metros, etc.) en el menor tiempo posible.

Al psicólogo del deporte no le será difícil encontrar en Martens (1987) el fundamento que hemos utilizado para destacar la importancia y la incertidumbre como factores generadores de estrés situacional. Lo que en nuestro trabajo quisiéramos subrayar es que la incertidumbre varía con el transcurso de la competición y que es por ello, en gran parte, función del tiempo ya transcurrido desde su comienzo y, sobre todo, del tiempo que queda por transcurrir hasta que finalice. De hecho, en los deportes de competición, de una forma o de otra, el tiempo es omnipresente. Sin embargo, mientras que para el cronómetro todos los minutos tienen la misma duración, para el deportista, para el entrenador, para los aficionados, la percepción que tienen de su duración varía en función de cada circunstancia concreta.

Joaquim Xirau (1945), un filósofo catalán, catedrático de la Universidad de Barcelona, que en 1938 emprendió junto a Machado el camino del exilio, en su última publicación en vida "*Time and its dimensions*" nos señala que "presente, pasado y futuro son las dimensiones esenciales de la temporalidad" (pág. 383). Somos seres temporales. Y sin embargo, los teóricos y profesionales de la psicología del deporte nos señalan que, antes y durante la competición, el deportista debe "concentrarse" y "una definición útil de concentración –escriben Greinberg y Gould (1995)– contiene dos partes: fijar la atención en las señales relevantes del entorno y *mantener este foco atencional*" (pág. 388; el subrayado es nuestro). En otras palabras, aunque así no se suele presentar en los textos e investigaciones sobre el tema, lo que se pretende es que el deportista, con el fin de aumentar su rendimiento, utilice técnicas capaces de anular el paso del tiempo y permanezca en un presente inmutable; que consiga, mientras está en la pista, en el terreno de juego o en la piscina, abolir el pasado y suprimir el futuro, participando en la competición como si el tiempo no transcurriera; que se convierta él mismo en una especie de cronómetro que sólo se ocupe de marcar debidamente el milisegundo presente, que olvide, a cada instante, el milisegundo anterior y que no se vea afectado por el milisegundo siguiente.

Pero ¿puede esto conseguirse? ¿qué es en realidad lo que sucede? ¿constituye una de las misiones prioritarias del psicólogo del deporte establecer técnicas capaces de suprimir en el hombre, algo que forma parte de su esencia –su temporalidad– y conseguir, durante el tiempo cronométrico que dura el partido o la competición, que el deportista actúe como si los mismos se desarrollaran en un extraño mundo intemporal? ¿es el objetivo olímpico, crear, a través de la técnica, el hombre-autómata o el equipo-máquina? Los atletas –nos recuerdan Olivera y Olivera (1994)– son seleccionados para los Juegos en función de sus marcas y no existe discriminación por motivos de raza, sexo, religión o ideología. Pero también los cronómetros se seleccionan por su grado de precisión y carecen de raza, sexo, religión o ideología. ¿Es éste el ideal de Olimpia con el que soñó, un día ya lejano, Pierre de Coubertin?

A nivel de élite, nos señala Michael Mahoney (cfr. Kiester, 1984), un psicólogo del deporte de la Universidad de Pennsylvania, "la diferencia entre dos atletas es un veinte por ciento física y un ochenta por ciento mental". Y gran parte de este control mental consiste precisamente en tratar de eliminar los pensamientos orientados hacia el pasado –en especial, la revisión de las jugadas realizadas y de los errores cometidos– o hacia el futuro, ¿Qué pasará si...? (Weinberg y Gould, 1995). Antes de profundizar en este punto, nos gustaría, sin embargo, incidir en uno de los aspectos que ya hemos apuntado: antes, durante y en medio de un acontecimiento deportivo –cuando las competiciones son en secuencia y la misma se interrumpe, por ejemplo, para una ceremonia protocolaria o para dar lugar a otros intentos o competiciones–, previamente o al margen de la introducción con éxito de unas técnicas que, en principio, nos recuerdan a los "lavados de cerebro" de la guerra fría, ¿tienen tendencia los momentos que preceden y forman parte de una competición, a alargarse o acortarse subjetivamente, para los deportistas que participan en ella? Los fundamentos del razonamiento del cual partimos se encuentran, principalmente, en el capítulo 15 de un texto clásico en psicología: los *Principles of psychology* de William James (1890) y en algunas observaciones llevadas a cabo, mucho más recientemente, por Lazarus y Folkman (1984) sobre el afrontamiento del estrés. Para la traducción práctica de dichas premisas al mundo del deporte, nos basaremos, esencialmente, en los datos que nos proporciona una investigación empírica llevada a cabo, en 1997, con participación de los alumnos del INEFC de Barcelona, aunque también tendremos como marco de referencia los hallazgos y conclusiones de otra investigación empírica sobre percepción temporal realizada previamente con enfermos en situación terminal (Bayés, Limonero, Barreto y Comas, 1997).



William James (1890), en la versión original –y no tanto en la desafortunada traducción castellana de 1909– de sus *Principles of Psychology* nos muestra con claridad algunas de las diferencias existentes entre el tiempo objetivo (cronométrico) y el tiempo subjetivo. Cuando los acontecimientos acaparan nuestra atención, el tiempo parece acortarse, pasa con rapidez; cuando no nos interesan, cuando nos aburren, el tiempo se eterniza; si la tarea a realizar es ingente, debemos hacerla, y disponemos de poco tiempo para ello, los minutos parecen acortarse; si la situación presente es desagradable, la duración percibida aumenta: “Una noche de dolor –escribe James– parecerá terriblemente larga; miramos hacia el futuro, hacia un momento que nunca llega; el momento en que ha de cesar” (pág. 626-627). ¿Por qué nos recuerda esta frase los últimos mil metros de una maratón?

Lazarus y Folkman (1984) observan, desde otra perspectiva, que la *inminencia* de la estimulación aversiva condicionada incrementa la sensación de amenaza –y, por tanto, el potencial estresante de la situación– de la misma manera que el aumento en la sensación de amenaza conduce a un incremento de la noción de inminencia.

Bayés, *et al.* (1997), por su parte, partiendo del pensamiento de James, llevan a cabo una investigación multicéntrica en 15 hospitales con participación de 371 enfermos en situación terminal (314 de cáncer y 57 de SIDA) en 665 situaciones diferentes, y correlacionan la percepción subjetiva del paso del tiempo con el grado de malestar/bienestar experimentado por dichos enfermos en momentos concretos, encontrando que el 85,5 % de los enfermos que decían que el tiempo se les había hecho “largo” o “muy largo” manifestaban encontrarse “regular”, “mal” o “muy mal”, y que el 76,6 % de los que señalaban que el tiempo les había resultado “corto” o “muy corto”, señalaban que se encontraban “bien” o “muy bien”.

En este trabajo, se analizaron las respuestas a la pregunta abierta de “¿Por qué?” el tiempo les había parecido a los pacientes más largo o corto que el realmente transcurrido, encontrándose que, en la situación de enfermedad terminal, el tiempo parece más largo que el real cuando :

- a) el paciente presenta un estado de ánimo ansioso o depresivo.
- b) la situación presente es desagradable para el enfermo desde un punto de vista: biológico –dolor, disnea, ruido, etc.–, psicosocial –soledad, aburrimiento, compañía indeseada, etc.– o cognitivo –pensamientos de culpabilidad por algo que sucedió en el pasado, o miedo a acontecimientos del futuro, etc.
- c) existe la espera incierta de algo importante o deseado por el enfermo: el resultado de un análisis, la visi-

ta de una persona querida, que desaparezca un dolor insoportable, el alta para regresar a casa, etc.

Veámos lo que ocurre en el caso de los estudiantes del INEFC. El objetivo primario de nuestra investigación ha sido tratar de elaborar una taxonomía que nos permitiera agrupar de forma sistemática aquellas situaciones o actividades susceptibles de producir, en los deportistas, distorsiones subjetivas del tiempo cronológico, alargándolo o acortándolo. Dada la importancia, antes señalada, que los psicólogos del deporte conceden al control de los pensamientos del pasado y del futuro con el objetivo de mantener al atleta permanentemente concentrado sólo en los acontecimientos relevantes del presente (Weinberg y Gould, 1995), consideramos que los datos que aportamos pueden revestir cierto interés tanto para los psicólogos del deporte como para los entrenadores.

Nuestro objetivo secundario ha consistido en estudiar la posibilidad de que una taxonomía de las situaciones capaces de producir una distorsión subjetiva del tiempo en la práctica deportiva, fuera funcionalmente generalizable a otros ámbitos situaciones de la vida no deportiva.

Método

Sujetos

133 alumnos de primer curso del INEFC (51 mujeres y 82 hombres) y 15 alumnos de doctorado del INEFC (11 hombres y 4 mujeres).

Material

Se ha utilizado un cuestionario anónimo con dos preguntas abiertas:

- 1) *A continuación, describe, por favor, una experiencia de tu vida deportiva en la que el tiempo se te haya hecho mucho más largo que el tiempo real transcurrido (tiempo de reloj)*
- 2) *A continuación, describe, por favor, una experiencia de tu vida deportiva en la que el tiempo se te haya hecho mucho más corto que el tiempo real transcurrido (tiempo de reloj)*

Procedimiento

El cuestionario ha sido administrado, en 1997, dentro de clase, por el propio profesor, el cual, a la vez que resaltaba su



condición de anónimo, recomendaba que se contestara con sinceridad e independencia pero indicando, a la vez, que si alguien no quería cumplimentarlo, en todo o en parte, podía devolverlo en blanco. Los cuestionarios se cumplimentaban y recogían de forma inmediata. Todos los alumnos presentes colaboraron y sólo en 5 casos se vió que, por error o voluntariamente, se había omitido algún dato. El cuestionario tardó en cumplimentarse unos 10 minutos de media.

Resultados

El análisis realizado ha sido de tipo cualitativo. De acuerdo con los datos y razonamientos que constan en la introducción, hemos conseguido agrupar las respuestas en la siguiente taxonomía funcional, incluyendo, en cada grupo, algunas respuestas textuales características del mismo, correspondientes a los alumnos de primer curso. De acuerdo con nuestra taxonomía que, en principio, debemos considerar como provisional:

A) Para un deportista (pregunta 1), el tiempo le parece más largo que el cronométrico cuando:

a) *Percibe la situación presente como desagradable, molesta o dolorosa, desde un punto de vista físico, psicosocial o cognitivo.*

- "La vivencia más larga fueron las noches de insomnio pasadas en el campamento base del Aconcagua. Los dolores de cabeza y el insomnio causado por el mal de altura hicieron esas noches interminables"
- "En una práctica de ciclismo, en la ascensión al Envalira, los últimos 5 Km. se hicieron eternos"
- La última prueba del circuito catalán de Triatlón donde la meta parecía correr más que yo".
- "En las pruebas de ingreso en el INEFC, la course Navette; parece que corras hace 10 minutos y sólo han pasado 3"
- "Hace tres años, jugando un partido de rugby con un equipo argentino muy bueno. Sus jugadores eran mayores que nosotros. Jugamos dos partes de 30 minutos. Nuestro equipo era muy sacrificado y nos pasamos el partido corriendo y placando hasta que, cuando todavía faltaban 20 minutos para terminar ya no podíamos más. Durante aquellos veinte minutos, los miembros de nuestro equipo preguntaron al árbitro la hora muchas más veces que en todos los partidos juntos que jugamos a continuación"

b) *Percibe la situación como monótona, aburrida o poco motivante.*

- "En entrenamientos aburridos el tiempo se hace larguísimo"
- "Un partido de rugby en el que casi nunca tocas pelota y te pasas todo el rato corriendo arriba y abajo, parece que el tiempo pase mucho más lento que en otro partido en el que te llegan más pelotas"
- "El transcurso de un partido de baloncesto en el cual no había mucha acción ni diversión. Se me hizo muy largo debido al aburrimiento"
- "Un partido de baloncesto que te lo pasas sentado en el banquillo"
- "Jugar un partido de tenis por compromiso con un conocido que tiene un nivel mucho más bajo que el tuyo"

c) *Se encuentra a la espera de que empiece o se reanude una competición importante de resultado incierto.*

- "Cuando tengo una competición por la tarde, la mañana se me hace larguísima"
- "Los momentos previos a una competición; cuando estás esperando que te toque a tí"
- "Fue una competición de karate. Faltaba una hora y media para el combate. Bajé a calentar y correr un poquito y no había forma de que me tocara pelear a mí porque me pareció que el tiempo no corría"
- "La noche anterior a un partido de rugby importante. Estaba en tensión, pensando técnicamente en el partido, ansioso de empezar, no podía dormir y las horas no transcurrían"
- "Atletismo. Estadio Serrahima. Verano de 1993. Finales de los campeonatos de Catalunya. Entre cada dos intentos consecutivos, especialmente en los saltos de longitud iniciales, transcurrían de 7 a 10 minutos pero parecía que pasaba media hora.
- "La realización de la práctica deportiva (la fase más dinámica) representa un periodo de tiempo muy corto (aunque esté jugando un partido de 80'). Es la fase previa la que se me hace mucho más pesada y duradera"

d) *Percibe que no controla la situación.*

- "El tiempo se hace larguísimo en algún campeonato o competición en los que te va mal; te da la sensación de que nunca va a terminar"



- “La experiencia más larga en el tiempo que transcurrió fue en un partido de baloncesto en el que perdimos por bastante”
- “Mi deporte es la gimnasia rítmica. En la realidad, una tabla dura entre dos minutos y dos minutos y medio. Pero el primer año que actué individualmente, me pareció que duraba el doble ya que me quedé en blanco en medio de la pista, con 15 jueces y un pabellón entero mirándome”
- “Una lesión en la rodilla por la cual tuve que estar dos meses en el hospital”
- “Una lesión que todavía me dura. La tengo desde hace dos meses y parece que haga mucho más tiempo. No me permite jugar al fútbol ni asistir a clase con regularidad”
- “Una de las muchas veces que he rodado los 1.500 metros en una competición, con un sufrimiento y un cansancio intensos”

e) En una partido o competición subjetivamente importante, el hecho de plantearse la posibilidad de un cambio inmediato en un resultado que, en aquel momento concreto, se considera favorable, incrementa la longitud temporal percibida hasta que aumenta la ventaja propia o el arbitro señala el final del partido.

- “Jugando un partido de fútbol sala, el marcador iba a favor de mi equipo pero veía que, en cualquier momento, el otro equipo podía marcar”
- El último partido de liga donde nos jugábamos el acceso a los “play-off”. Los últimos cinco minutos me parecieron eternos”
- “Baloncesto. Partido que ganábamos desde el principio pero que, a medida que transcurría, íbamos perdiendo ventaja”
- “Una final de sector de Barcelona de balonmano, categoría juvenil, en la que íbamos ganando y no se acababa nunca el partido. Los minutos parecían horas”
- “Jugando al fútbol, cuando vas ganando y falta poco para terminar el partido. Tienes miedo de que el otro equipo consiga empatar”
- “Hace dos años, en el campeonato de Catalunya de taekwondo. Final del peso ligero entre entre el actual campeón y yo mismo. Estando el marcador 4-3 a mi favor, el entrenador me dice: 'Aguanta sólo 45 segundos'. Se hicieron interminables”

f) Su estado de ánimo es ansioso o depresivo.

- “Un día de aquellos en los que tienes que ir a correr durante largo rato, no tienes ganas y además sufres, el tiempo es eterno”.
- “Tener que ir a correr, como entrenamiento para las pruebas del INEFC, en días en los que mi estado de ánimo no era alto y mi cuerpo no se encontraba en buena disposición”.
- “En alguna etapa larga de bicicleta. Parece que nunca llega el fin pues una pájara te produce un gran estado de ansiedad. Esto me sucedió concretamente en el camino de Santiago.

B) Para un deportista (pregunta 2), el tiempo le parece más corto que el cronométrico cuando:

a) Percibe la situación presente como agradable, relajante o generadora de bienestar.

- “Rodar (correr durante largo tiempo, a baja intensidad, en compañía de amigos) hablando”
- “El tiempo se me hace muy corto cuando estoy esquiando ya que parece que acabo de empezar y ya son las cuatro o las cinco de la tarde”
- “En una selección o concentración en la que sales de viaje con compañeros. Cuando regresas, parece que hayas acabado de salir”
- “Cuando te lo estás pasando bien escalando con los amigos; el tiempo pasa muy deprisa, sin darte apenas cuenta”
- “Era marzo y teníamos que viajar a Escocia. El vuelo duraba dos horas y media. Solo subir al avión y ya empezamos a “dar caña” a las azafatas. Nos pasamos todo el vuelo de pie, entre la cabina del piloto y el rincón de las azafatas. Nos lo pasábamos tan bien que el vuelo se nos hizo corto, muy corto”
- “Cuando practico el deporte como hobby y me divierto, el tiempo parece transcurrir mucho más deprisa”
- “Siempre que mezclo el deporte con la diversión sucede esto. Un día entero puede pasar volando si lo que haces es exclusivamente divertirme”

b) Percibe la situación como interesante o absorbente

- “Una clase de taekwondo con un gran maestro coreano. La clase se me hizo muy corta debido seguramente a su interés”



- “Algunos entrenamientos que monta el entrenador diferentes de lo habitual y que son más entretenidos”.
- “Un cursillo de esquí en el que aprendí mucho y me lo pasé muy bien”
- “Una clase de taekwondo en la que entrenas velocidad y estás totalmente concentrado en el adversario”

c) *Considera que controla la situación.*

- “El día que te encuentras cómodo y a gusto durante un encuentro. Te sale todo y no tienes ganas de que acabe nunca”
- “Un partido de baloncesto en el que me estaba forrando de puntos acabó en un momento”
- “Un campeonato en el que, en todas las pruebas que participé realicé mi mejor marca personal, quedando entre las tres primeras clasificadas”
- “Cuando corro cualquier cross de unos 4 kilómetros (unos 16 minutos) y me siento bien de piernas y respiración, se me pasa la prueba muy rápida, casi sin tiempo para pensar”
- “Suele pasar en los partidos (tenis) en los que te sale todo y el adversario no sabe que hacer para contrarrestar”
- “Si creo que voy a realizar una buena actuación, el tiempo se me hace más corto que el real”
- Hacer una carrera de 10 o 12 kilómetros en buen estado físico. El hecho de sentirme bien y verme con fuerzas hace que el tiempo pase con rapidez”
- Esta experiencia me ha pasado cuando la concentración en apartar el tiempo de la mente es máxima; por ejemplo, en las pruebas de acceso al INEFC (course Navette)

d) *Acaba de finalizar con éxito una competición subjetivamente importante.*

- “En una ocasión que subí al podium se me hizo muy corto. Me hubiese quedado allí, con toda la gente aplaudiendo”
- “El tiempo que permanecemos en el pico del Aconcagua. La sensación de felicidad que nos invadía nos hizo muy corto el tiempo que pasamos arriba”
- “Después de una competición que te ha salido bien, el tiempo vuela. Quisieras saborear el momento pero pasa muy deprisa. Las felicitaciones, el acto de entrega de premios,...no querías que acabasen nunca”
- “Una vez que gané una carrera, la entrega de premios se me hizo corta”

e) *En un partido o competición subjetivamente importante, el hecho de plantearse la posibilidad de un cambio favorable inmediato en un resultado que, en aquel momento concreto, se considera desfavorable, disminuye la longitud temporal percibida hasta que se consigue dicho cambio o hasta que el arbitro señala el final del partido.*

- “En un partido de fútbol en el que vas perdiendo por poco y ves que se te acaba el tiempo”
- “En la prórroga de un partido de baloncesto en el cual íbamos perdiendo por muy poco y no conseguíamos igualar el marcador, los 5 minutos pasaron volando”
- “En un partido de baloncesto, mi equipo iba perdiendo y quedaban 10 minutos. En aquellos momentos, el tiempo transcurrió tan deprisa que me pareció que no había tenido tiempo apenas de respirar”
- “Cuando en cualquier deporte en el que el tiempo del partido es fijo, vas perdiendo, el tiempo pasa volando”.
- “En una final del campeonato de Europa que íbamos perdiendo (España 0-Francia 1), teníamos el ánimo de remontar el partido. Quedaba más de media parte y, sin embargo, todo pasó muy deprisa y llegamos volando al final del partido.
- Hace un año, en la semifinal del campeonato de España de taekwondo, estaba perdiendo y debía conectar un punto para empatar, o hacer un K.O. Quedaban dos minutos y medio y no tuve tiempo de plantear ningún esquema de ataque.

Discusión

En nuestra opinión, algunos de los hechos interesantes observados son:

- a) que las mujeres, en mucha mayor proporción que los hombres, eligen la course Navette como una experiencia subjetiva de percepción temporal ampliada.
- b) que uno de los deportes más relajantes parece ser el esquí, aun cuando, de las respuestas obtenidas, parece deducirse que, para los estudiantes que responden, se trata de una actividad más lúdica que de competición.
- c) solamente existe un caso en el que la persona que responde atribuye directamente la disminución del paso del tiempo a la práctica de la concentración; de todas formas, su respuesta nos parece de gran interés ya que se refiere precisamente a una situación



que es mencionada por muchos de sus compañeros como ampliadora del paso del tiempo: “esta experiencia me ha pasado cuando la concentración en apartar el tiempo de la mente es máxima; por ejemplo, en las pruebas de acceso al INEFC (course Navette)”

Las respuestas procedentes de los alumnos de doctorado, con más experiencia profesional y edad que los anteriores, no son, sin embargo, cualitativamente diferentes. De forma muy escueta, por ejemplo, uno de ellos señala como experiencia de tiempo ampliado: “parte final de un partido de baloncesto en el que vamos ganando de poco y el equipo contrario tiene posesión del balón”, y de percepción temporal disminuida: “situación contraria a la anterior”. Para terminar este repaso descriptivo, sólo deseáramos incluir, por tratarse de una experiencia entrañable que nos recuerda la capacidad que tienen los niños, cuando están jugando, de abolir el tiempo, la siguiente: “de niño, cuando mi madre me decía que tenía que subir a casa a cenar y yo me lo estaba pasando de maravilla en la calle jugando con los demás niños. ¿Ya era hora de marchar?”.

En el mundo del deporte, existen muchos momentos en los que, naturalmente, la percepción temporal se dilata y en otros en los que se acorta. Si el objetivo que persigue el deportista no es tanto practicar una actividad lúdica, como conseguir la perfección mecánica o interactiva del organismo a cualquier precio para alcanzar la medalla más dorada o subir al podium más alto, entonces los psicólogos del deporte y los entrenadores deben luchar para anular los pensamientos sobre acontecimientos pasados y futuros, en especial aquellos que, como hemos visto en las respuestas aportadas, más pueden impedir el mantenimiento de la concentración en los aspectos del presente que, en cada momento, sean más relevantes para el resultado del partido o la competición. Si lo importante no es participar y disfrutar con el deporte sino ser el mejor, desde el punto de vista del reconocimiento público, habrá que pagar por ello un alto precio temporal. Y la mayoría de los que lo pagan no verán necesariamente la película.

En cuanto a las estrategias para tratar de anular o disminuir la percepción distorsionada del tiempo, de forma que ningún pensamiento –inmediato o lejano– perturbe la concentración, ha sido posiblemente Dossey (1982) en quién hemos encontrado un mejor análisis, desde una óptica temporal, de las técnicas que se vienen utilizando.

“Cuando se está totalmente inmerso en una tarea, ya sea la de auscultar pulmones o la de cuidar un huerto –escribe Dossey (1982)– el tiempo, se queda quieto, desaparece”. No hay duda de que podríamos añadir a la lista algunas de las expe-

riencias mencionadas por nuestros deportistas. “Cuanto más absortos nos encontremos en la tarea que estamos realizando –concluye Dossey (1982)– menor será la estimación del tiempo transcurrido”. Pero hay que tener en cuenta que estas ocasiones, estos raros momentos en los que perdemos la noción del tiempo vienen de forma inesperada, cuando nos encontramos participando en un acontecimiento agradable, interesante o divertido. Einstein expresaba esta relatividad del paso del tiempo señalando que si estás sentado junto a una chica guapa, dos horas parecen dos minutos pero que dos minutos pueden parecer dos horas si estás sentado encima de una estufa caliente.

En estos casos de diversión o focalización espontánea del interés, no es necesario ningún entrenamiento en concentración para conseguir detener el tiempo. Pero si de lo que se trata no es de concebir la actividad deportiva como algo esencialmente lúdico –recordemos la experiencia de un día de esquí manifestada por uno de los alumnos– sino competitivo, las cosas cambian. En este caso, la abolición del tiempo deja de ser la consecuencia espontánea de nuestra actividad deportiva para pasar a ser la premisa bajo la que queremos que dicha actividad se realice, en momentos previamente planificados y concienzudamente elegidos.

Las técnicas que actualmente se utilizan para incrementar la concentración –relajación, biorretroalimentación, parada del pensamiento, autohipnosis, etc.– poseen un elemento en común: el hecho de solicitar del sujeto imágenes mentales. Y lo que pasa, cuando esto sucede, es que la persona abandona momentáneamente su participación en el devenir de la vida, como un río que fluye desde el pasado hasta el futuro, para sumergirse en un tiempo estático desde el que observa una secuencia de imágenes atemporales que simplemente están allí.

Así, un maratoniano, por ejemplo, aprende a centrarse en el presente, a mantener la atención en lo que está sucediendo a cada instante, sin sentirse abrumado por la tremenda distancia que le queda todavía por recorrer. Y lo mismo ocurre, cuando se trata de escalar una montaña, recorrer varias piscinas o atravesar un considerable número de sets en un igualado y trascendental partido de tenis. Y el problema se agudiza cuando queremos no sólo llegar a la meta, no sólo llegar a la cumbre, no sólo jugar un buen partido. El problema es inmenso cuando lo que deseamos con todas nuestras fuerzas es ganar el partido, el campeonato, alcanzar la medalla de oro, conseguir los grandes honores, ser el mejor, al menos desde el reconocimiento público. En este caso, el control sobre el tiempo debe ser prácticamente total. Si el campo tiene 72 hoyos y llevamos ventaja, no podemos distraernos y fallar en el hoyo 71.



Pero ¿qué pasa cuando al atleta, el día antes de la competición decisiva, le abandona la novia, fallece un amigo íntimo de accidente, su padre se queda sin trabajo, le diagnostican a su madre una enfermedad incurable? No hay duda de, como toda actividad humana, la práctica del deporte de competición, implica, en determinadas circunstancias, momentos de intenso autocontrol emocional que pueden comportar, incluso en los atletas mejor entrenados, una considerable dosis de sufrimiento, quizás cronológicamente breve pero subjetivamente intenso y duradero.

Conclusiones

Como resumen de todo lo anterior, he llegado a las siguientes conclusiones:

- 1) Se presenta una taxonomía, provisional y mejorable, que permite agrupar las tareas o situaciones deportivas –con independencia del deporte de que se trate– en función de la alteración que son susceptibles de producir en la percepción del paso del tiempo.
- 2) Consideramos que una taxonomía de este tipo puede ayudar a los psicólogos del deporte, a los entrenadores y a los propios atletas a analizar, en primera aproximación, algunos de los aspectos temporales de la práctica deportiva que pueden serles generadores de problemas, preocupación, ayuda o bienestar.
- 3) Comparando la taxonomía elaborada con base a la práctica deportiva con la que construimos a partir de datos procedentes de una investigación con enfermos en situación terminal (Bayés *et al.*, 1997), creemos posible la elaboración de una clasificación funcional común, bajo el aspecto considerado, posiblemente generalizable a todas las actividades humanas. Esta creencia cobra todavía más verosimilitud si tenemos en cuenta los acontecimientos de la vida diaria susceptibles de alterar la percepción temporal, procedentes de investigaciones empíricas llevadas a cabo con otros colectivos: estudiantes de psicología, psicólogos, enfermeras y médicos en ejercicio, cuyos datos no hemos comentado por encontrarse todavía, en este momento, en proceso de elaboración.
- 4) Uno de los aspectos que consideramos poco trabajado y susceptible de ser mejorado de forma notable, tanto en la actividad deportiva como en el caso de la enfermedad terminal y en otras muchas situaciones hospitalarias, es el tratamiento de los tiempos de espera, los cuales, en muchas ocasiones,

son generadores de un estrés situacional probablemente evitable o atenuable en gran medida.

5) La introducción en ambos colectivos de elementos de interés y distracción –tanto en la rutina y monotonía de muchos entrenamientos como en las largas horas “muertas” de los enfermos graves– podrían también ser objeto de notables mejoras innovadoras.

6) Considero que sería relativamente fácil elaborar un instrumento de evaluación temporal subjetivo, sencillo y rápido de administrar, que permitiera conocer a los atletas, psicólogos del deporte y entrenadores, lo lejos o cerca que se encuentran, en cada momento, del objetivo de concentración que persiguen, así como de las acercamientos o alejamientos a este objetivo que van consiguiendo a lo largo de los entrenamientos y las competiciones. A esta interesante tarea nos gustaría dedicar parte de nuestra actividad profesional futura.

7) A título de mera propuesta, presento, en el Anexo 1, el cuestionario PT-1, mediante el cual estimo que posiblemente podrían recogerse datos interesantes, en línea con el contenido del presente trabajo. Su adaptación a deportes de competición individual podría ser sumamente sencilla.

Bibliografía

- BAYÉS, R., LIMONERO, J.T., BARRETO, P. y COMAS, M.D. (1997). A way to screen for suffering in palliative care. *Journal of Palliative Care*, 13 (2), 22-26.
- DOSSEY, L. (1982). *Space, time and medicine*. Traducción: *Espacio, tiempo y medicina*. Barcelona: Kairós, 1986.
- JAMES, W. (1890). *Principles of psychology*. Nueva York: Holt.
- KIESTER, E. (1984). The playing fields of the mind. *Psychology Today*, 18, nº 7, 18-24.
- LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer. Traducción: *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- MARTENS, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- OLIVERA, J. y OLIVERA, A. (1994). Paralelismos y diferencias entre los juegos panhelénicos y los juegos olímpicos modernos. *Apunts*, nº 37, 6-24.
- WEINBERG, R.S. y GOULD, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Traducción: *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, 1996.
- XIRAU, J. (1945). Time and its dimensions. *Philosophy and Phenomenological Research*, VI, 380-399.



ANEXO I CUESTIONARIO PT-I

(Para cumplimentar individualmente por los jugadores y el entrenador,
inmediatamente después del partido)

Edad _____ Sexo _____ Categoría _____ Fecha _____

¿Cómo se te ha hecho el partido?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Extraordinariamente corto Extraordinariamente largo

¿Por qué? _____

¿Cómo crees que has jugado?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ha sido el peor partido de mi vida Ha sido el mejor partido de mi vida

¿Has estado algún rato en el banquillo sin jugar?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cómo se te ha hecho el partido mientras has estado en el banquillo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Extraordinariamente corto Extraordinariamente largo

¿Cómo se te han hecho las dos horas antes del partido?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Extraordinariamente cortas Extraordinariamente largas

¿Qué importancia tenía PARA TI, particularmente, este partido?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ninguna máxima

Resultado del partido: _____ 1 Amistoso 2 Competición

Opinión del entrenador sobre la actuación del jugador en el partido:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ha sido el peor partido de su vida Ha sido el mejor partido de su vida

Tiempo que el jugador ha estado jugando: _____

Tiempo que el jugador ha estado en el banquillo: _____