



Asociación Galega de Especialistas en Psicología do  
Deporte e da Actividade Física

## Preparación Psicológica de Torneo de Ajedrez

El presente artículo muestra, de forma resumida, un trabajo específico de preparación psicológica de cara a un Torneo por parte de un deportista que, a pesar de mantener un nivel considerable en su preparación previa, éste no se reflejaba en la competición.

Las características básicas del jugador eran su edad de unos 20 años, dotado de una buena condición física y un nivel técnico notable. Con relación al Torneo éste tenía una duración de dos días y se desarrollaría en dos fases: una primera en la que se disputarían nueve rondas a 60 min. máximo por partida y una fase final con los dieciséis mejores de la anterior donde se irían eliminando hasta disputarse la gran final.

Tras la evaluación de este caso particular a través de una entrevista, se concluyó realizar una intervención centrada en tres aspectos concretos:

- **Toma de decisiones:** el jugador planteaba la precipitación al final de las partidas debido a que utilizaba la mayor parte del tiempo al inicio de las mismas.
- **Estado de Activación Óptimo:** manifestaba estados de ansiedad y nerviosismo previos a la partida que le impedían desarrollar todo su potencial al inicio de las mismas
- **Concentración:** sufría una distracción constante debido a la presencia de público y las miradas del contrario.

El trabajo Psicológico se desarrolló a lo largo de seis sesiones de carácter semanal anteriores a la disputa del mismo, aunque en el caso de la concentración ya se había realizado un trabajo previo (perteneciente a otra disciplina) con dicho deportista, lo cual, facilitó y aceleró su aplicación.

Los resultados obtenidos fueron muy positivos desde el punto de vista de la mejora de su juego, obteniendo importantes victorias sobre rivales antes inalcanzables para el jugador. Sin embargo, su nivel de evolución no alcanzó a llevarle a la segunda fase, lo cual, provocó una pequeña decepción en el jugador al no verse reflejado en resultados clasificatorios la enorme mejora que si observó a nivel competitivo. Este aspecto fue trabajado con posterioridad.

Como conclusión sólo añadir a nivel particular, que la Psicología Deportiva es un instrumento más para mejorar el rendimiento deportivo, pero que ni mucho menos se debe centrar todo el éxito ni el fracaso de una competición en su aportación, sino como una variable más que influye en los resultados, y en su justa medida.

Daniel Lomba Alonso.