



La **Psicología** en el **Deporte**

herramientas, metodologías y técnicas
para **mejorar el rendimiento**

psicología
neurología
inmunología
endocrinología



Rafael Eduardo Linares

Rafael Eduardo Linares

La **Psicología** en el **Deporte**

Herramientas, metodologías y técnicas
para mejorar el rendimiento

 Editorial Brujas

Linares, Rafael Eduardo

La psicología en el deporte : herramientas, metodologías y técnicas para mejorar el rendimiento . - 1a ed. - Córdoba : Brujas, 2011.
194 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-987-591-281-6

1. Psicología del Deporte. I. Título.
CDD 159

© 2011 Editorial Brujas

1° Edición.

Impreso en Argentina

ISBN: 978-987-591-281-6

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de tapa, puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o por fotocopia sin autorización previa.



www.editorialbrujas.com.ar publicaciones@editorialbrujas.com.ar

Tel/fax: (0351) 4606044 / 4691616- Pasaje España 1485 Córdoba - Argentina.

A mi familia; pero como en todos y en cada uno de los libros que escribí (aún sin expresarlo) va dedicado a mi compañera en la formación inicial de esa familia, y en el camino de la vida; madre de los dos hijos y abuela de nuestros cinco nietos.
JULIA ELVA TISSERA.

En el ocaso de nuestras vidas....

Deseo expresar mi agradecimiento a las cátedras de *Neurofisiología* y *Psicofisiología* como así también de *Psicología Experimental*, que siendo yo estudiante de Psicología, en la Universidad Nacional de Córdoba, despertaron en mí el interés en profundizar estos aspectos del conocimiento.

Índice

Prólogo del autor.....	9
------------------------	---

Capítulo Primero

Introducción	15
--------------------	----

Capítulo Segundo

La historia nos contextualiza.....	33
------------------------------------	----

Capítulo Tercero

Articulación.....	47
-------------------	----

Capítulo Cuarto

Estrategias de intervención	67
Metodologías.....	67
Cuatro partidos psicológicos.....	77

Capítulo cinco

Las técnicas psicológicas de aplicación	109
Técnica de Jacobson	115
Contracción y decontracción	116
Técnica de Schultz.....	117
Las técnicas de reducción de la ansiedad	120
Desensibilización sistemática	126
La técnica de inundación.....	127

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

Las técnicas de entrenamiento mental.....	127
Ratio scaling.....	128
Entrenamiento ideo motriz	129
La técnica del <i>assertive training</i>	129
La técnica del <i>model training</i>	130
La música como técnica.....	136

Capítulo Sexto

Nuestro enemigo el estrés	145
En la iniciación deportiva	164
Síndrome de Burnout	168
Acciones para el entrenamiento mental del deportista.....	169
Búsqueda de equilibrio emocional y	170
Regulación del estrés.	170
Graduación tendiente a la optimización de una justa tensión	173
Adaptabilidad – entrenamiento competencia.....	174

Capítulo Séptimo

La motivación	179
Motivación diferenciada	182
Acciones a desarrollar	187
Tipos de motivación.....	189
Motivación contextual.....	189
Motivación explícita.....	189
De acuerdo a la psicología evolutiva del desarrollo.....	191
El factor ansiógeno.....	193

Prólogo del escritor

Con el presente libro he tratado de producir un texto que resultara claro y de fácil interpretación; pero no puedo dejar de decir, pues callarlo sería de mala fe, que si pretendo elevar los conocimientos, necesariamente el lector se encontrará con elaboraciones que deberá internalizar con un pequeño esfuerzo.

Es así que ha sido necesario agregar al presente libro algunas páginas del último libro que escribiera, anteriormente a éste; con el objeto de que continúe en vigencia el propósito concebido.

En los últimos años, en el mundo se han reformado a fondo las metodologías de los entrenamientos; para ello se ha requerido la revisión de conceptos tradicionales profundamente arraigados (lo que no es fácil, por ejemplo en el fútbol argentino). Sin embargo los resultados son tangibles a nivel mundial, con un entrenamiento no sólo más científico, sino también más comprensivo e integral.

Entonces, pretendo que el deportista aprenda a valorar, junto con los aspectos de la biomecánica del movimiento, otros dependientes de la satisfacción o frustración de necesidades específicamente humanas; es decir, que en los afectos, las angustias, y el carácter de cada uno de los deportistas, vea no sólo un objeto pertinente, sino obligado de la contribución formativa; la participación del psicólogo del deporte.

Estoy absolutamente convencido que para realizar una buena preparación del deportista, es indispensable no perder de vista que el modo peculiar como cada deportista se enfrenta a contingencias de la competitividad, es un factor determinante de su buen rendimiento o de su fracaso.

Sin embargo la experiencia me ha demostrado que a veces ni el deportista ni el cuerpo técnico se atreven a explorar la posibilidad que brinda un psicólogo deportólogo bien formado que se maneje conceptualmente y con destreza en el entrenamiento integrativo con lo trabajado en aspectos morfológicos y funcionales. Pero lo que es peor, algunos se creen omnipotentes, e imaginan errónea y patológicamente, por supuesto, un recorte de su poder.

Por último, entrego este libro al juicio certero de los hábiles colegas, como siempre hice con cada libro que escribí; pero fundamentalmente a los deportistas cuyas circunstancias los llevaron a buscar el alto rendimiento y la superación, ayudándolos a recrearse (volver a crearse) en el deporte, entendiendo que pueden hacerlo mejor si logran amalgamar el principio de realidad con el principio del placer; después de todo, de eso se trata la psicología: de recrear la vida.

Lo hago en la inteligencia de que pueda resultarles, como un elemento más que los acerque a la concreción de sus sueños, es decir, alcanzar el objetivo.

No resta, pues, sino reiterar el deseo que fue móvil para la gestación de esta obra; que ella pueda cumplir con la doble finalidad de enseñar y de auxiliar...

Rafael Eduardo Linares

CAPÍTULO PRIMERO

Introducción

El eje central de este libro pasa esencialmente por demostrar la factibilidad de articular lo experiencial y distintas ciencias y metodologías de aplicación, con el objetivo de realizar un aporte a los deportes competitivos. Éste es el resultado de estudios, investigaciones y aplicaciones prácticas que demandaron un gran esfuerzo de mi parte y que pongo en consideración de la gente del deporte. Lo hago parándome a mirar esa articulación desde el marco conceptual que da la psicología como ciencia de la conducta humana y las ciencias del deporte, pero con una amplia apertura.

Parto a recorrer ese camino desde mi más plena convicción conceptual, que en los deportes competitivos, donde el rendimiento es necesario, si se quiere participar seriamente, 20% es azar, 30% es lógica y 50% es conducta.

Entonces, será imprescindible considerar que: “La psicología como ciencia de la conducta humana, no puede quedarse encapsulada como ciencia pura, sino que, según mi opinión, debe promover una apertura primero, hacia todas las áreas semiautónomas conductuales de la personalidad total”. Pero no sólo eso, sino que además lo debe

hacer pensando al hombre, en una sociedad en constante evolución y desarrollo, donde los sucesos mundiales van determinando circunstancias históricas, políticas, sociales, económicas, etc., y en donde la competición deportiva tiene una incumbencia determinante, por lo cual se mantuvo y se mantiene siempre vigente.

Por otra parte, el avance científico en otros ámbitos, como ser neurociencia, inmunología, endocrinología etc., ameritan una ponderación y aplicación práctica en los deportes, que de no hacerse, llevaría a desaprovechar avances científicos muy importantes.

En ese contexto sería inconcebiblemente ingenuo suponer que se puedan desarrollar conceptos que expliquen la conducta humana, sin encontrarle una aplicación para el mejoramiento de la vida y para promover la facilitación de eficientes relaciones sociales.

Obviamente, estoy procurando que el lector eleve el pensamiento para imaginar la aplicación práctica, ecléctica, e integrativa, de la psicología en distintos ámbitos, cualquiera sea el problema filosófico, ético, abstracto, etc., de que se trate.

El eclecticismo es una escuela filosófica del pensamiento, que se fundamenta en la conciliación de diversos elementos pertenecientes a otras escuelas del pensamiento.

Concretamente vengo a poner en su conocimiento, la aplicación práctica, o mejor dicho, la articulación dialéctica y dinámica, entre las ciencias del deporte, la psicología como ciencia de la conducta humana, y otras ciencias, en el terreno de las realizaciones. Todo ello teniendo en cuenta lo mencionado más arriba.

Una de las dificultades que se nos puede presentar es que, si bien hay una fuerte tendencia a reconocer los problemas reales, nos paralicemos en el momento justo en que el profesor

universitario, docente, escritor e investigador asuma una postura intelectual como modo de defensa asumido. Ello puede generar que las dos formas de pararse para mirar la realidad, la del que se inclina por lo práctico y la del que se pone del lado intelectual puro colisionen.

Por el contrario, mi pensamiento es que lo más importante es la praxis, es decir la integración inseparable de la teoría que da sustento, y la práctica como respuesta ante los interrogantes y demandas que se generan en distintos campos en proceso circular donde indistintamente ambos sean los generadores del otro.

Por otra parte, uno de los problemas sustanciales (en nuestro caso) que estaríamos resolviendo, sería la concurrencia de la psicología como ciencia de la conducta humana y las ciencias del deporte, considerando al deporte como una de las actividades sociales de singular desarrollo en la historia de la humanidad y particularmente insidiosa desde largos siglos a esta parte.

Este libro, como los anteriores que escribí sobre el mismo tema, desde el rol de psicólogo del deporte (dejando de lado mi rol de psicólogo clínico y psicólogo laboral) da cuenta de trabajos que realicé con deportistas, en el ámbito de distintos deportes, automovilismo, fútbol, triatlón, gimnasia artística, tiro, etc., pero fundamentalmente en el fútbol profesional de primera y etapas formativas; ahora en este momento, en el club Instituto Atlético Central Córdoba de la capital cordobesa, en la república Argentina.

Volviendo hacia atrás en lo histórico; los griegos se apoyaban en el concepto de que: “El equilibrio entre el alma y el cuerpo es el elemento importante en la salud, y los desórdenes pueden tener su origen en trastornos mentales o corporales”; decía Platón (429 – 347 a. C.).

Pienso que uno de los más grandes aportes en el avance cultural de los griegos fue la aplicación sistemática del razonamiento objetivo a la comprensión de la naturaleza y las experiencias personales. Hacer inferencias teniendo como base las observaciones, y a partir de ello, producir conceptos que no sólo trascendieran el pensamiento individual sino que aun superaran importantes teorías generales, permitió a Hipócrates (460 – 370 a. C.) y a sus discípulos, expresar el punto de vista de que el cerebro es el órgano del pensamiento.

El año 2001 Editorial Brujas realiza la publicación de uno de mis libros *Psicología del Deporte – La ventaja deportiva psicológica, una mirada distinta* y en el capítulo N° 6 hago un desarrollo referido a los opiáceos endógenos, es decir, neurotransmisores naturales producidos por el propio cerebro, y su articulación con las acciones deportivas. Creo que en gran parte ese desarrollo contribuyó para que el libro lograra el premio “Cóndor de plata” en lo que fue el rubro “Publicaciones en ciencias del deporte” otorgado por el Gobierno de la Provincia de Córdoba. Y también mi nominación por aportes en el rubro “Ciencias del deporte”.

Hoy 2011 tenemos la certeza que áreas específicas del cerebro se corresponden a una conducta determinada observable y, no sólo eso, sino que podemos estudiar su funcionalidad contando con un aparato (resonancia magnética funcional, Córdoba cuenta con él) desarrollado por la ciencia, que permite registrar, en un escáner, la irrigación sanguínea diferenciada en esas áreas.

Consecuentemente, articular lo que vengo mencionando (por ejemplo) con el deporte, en donde es necesario buscar el rendimiento, me lleva necesariamente a sostener lo que digo a continuación.

Puedo, entonces, sostener que el gesto técnico simple de un deportista (correr, saltar, impactar la pelota, caer, etc.), siendo una conducta aprehendida a partir de su condición natural de base, (ver infográfico N° 1) tiene una sede en el cerebro en donde quedó grabada su memoria psicomotriz. La ejecución asociada de distintos gestos técnicos simples, da como resultado un gesto técnico asociado complejo (ver infográfico N° 2) y la transferencia a la jugada, que está proponiendo resolver un problema en milésimas de segundo. Ello implica un recorrido neuronal de un estímulo (el que genera la trayectoria de la pelota), a través del arco diastático, (ver infográfico N° 3) así denominado al recorrido formado por una vía de entrada hacia el cerebro (vía aferente) más la vía de salida (vía eferente) de la respuesta considerada como la más eficiente (gambeta, remate, pase, cabecear, etc.).

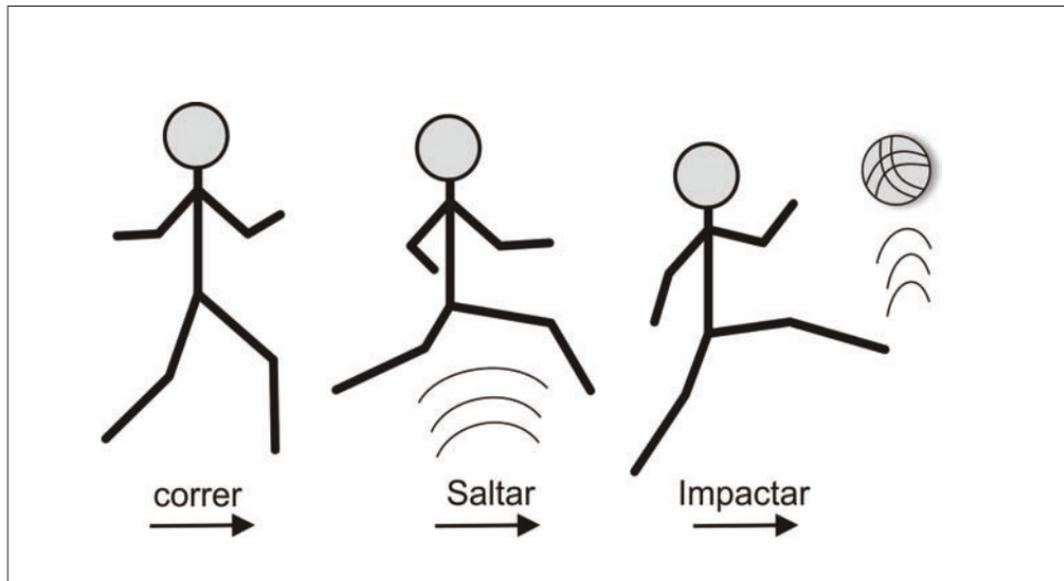
Todo ello en un proceso de toma de decisiones, en donde juegan un papel importantísimo factores psicológicos como los que tienen que ver con la ansiedad, las emociones, la tolerancia a las frustraciones, el autocontrol de presiones internas, la tolerancia al dolor, lo escénico, el autocontrol de presiones externas, etc., etc. Y que necesariamente deben ser trabajados por el psicólogo del deporte en el mismo ámbito donde se desarrolla el deporte.

Habrá advertido el lector que no estoy hablando de una psicología del deporte con enfoque tradicional. Más bien la articulación que propongo es psiconeuroinmunoendocrinología.

Un periodista deportivo, de los que se interesan en hablar con fundamentos, me preguntó, tratándose del fútbol profesional de primera, ¿qué porcentaje de la preparación de un deportista le atribuye usted a la parte psicológica?

Mi respuesta fue... “El hombre es una totalidad bio-psico-espiritual y social. En este caso no podemos hablar de porcentajes, más bien prefiero expresarlo a través de una metáfora... La preparación de todo deportista que aspire seriamente al alto rendimiento es una mesa de tres patas: una el entrenamiento físico, otra el entrenamiento psicológico y otro el técnico táctico estratégico. Si una de estas tres patas falla, o lo que es peor, no está, la mesa se cae. No quiere decir que, si le falta una de las preparaciones mencionadas, no le alcance para coronarse campeón o estar en la mitad de la tabla, o salvarse del descenso; pero es una maniobra más bien de un equilibrista aficionado, y obviamente, habrá competido apostando al azar, sin dar su máximo rendimiento. Lo cual hablaría de conformismo, mediocridad, y no de aspiraciones serias.”

Hoy en los deportes debemos hablar de las pautas neuronales como de la inteligencia, de la consciencia, de la emoción, de la actitud, etc., y de la importancia de la participación del sistema endócrino cuando se trata de las respuestas adaptativas del organismo del deportista en situaciones que le son comunes, adversas, o problemáticas. También debemos tener en cuenta que la inmunología, en su sentido más amplio, estudia los fenómenos de la hipersensibilidad biológica, la alteración de la capacidad de reacción de los tejidos, etc., y que nos ofrece la posibilidad de estudio, con la finalidad de mejorar a ultranza el rendimiento. Todo esto desde el marco que nos brinda la psicología en general, buscando una aplicación práctica a través de la psicología del deporte, y con un historial conectado a la psicología experimental, aquella cuyos orígenes pasaron por etapas sucesivas.



INFOGRÁFICO N° 1: Gestos técnicos simples

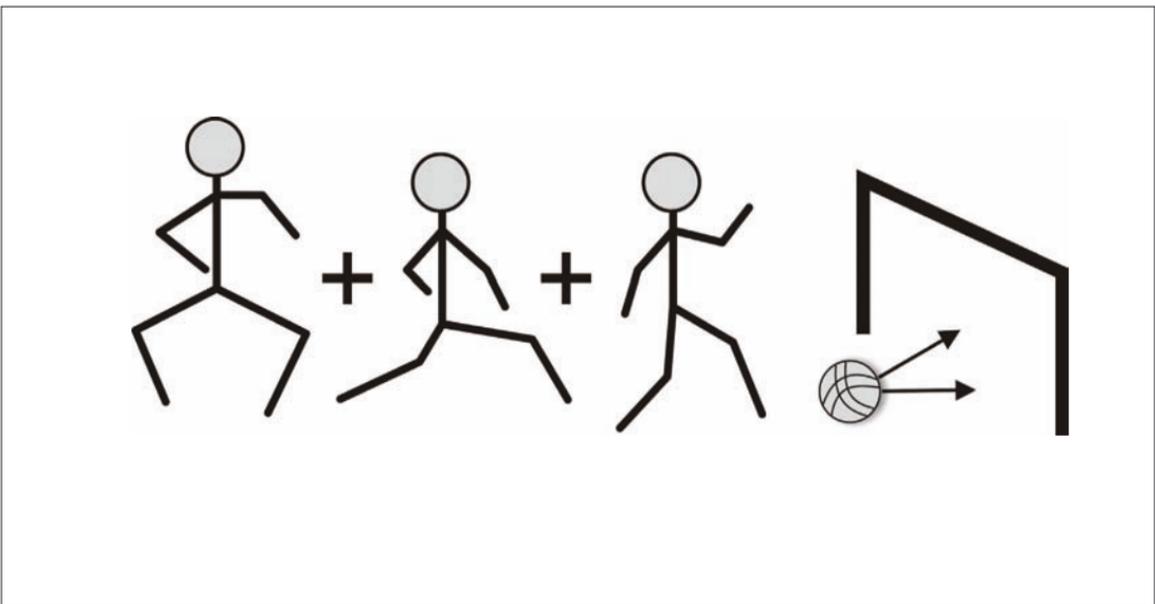
La primera etapa tuvo que ver con los problemas de la sensación y la percepción. Posteriormente se pasó a la psicología experimental del aprendizaje, que se ocupaba de los procesos mentales, y de ahí a la tercera etapa, la de la motivación, dando cuenta que el pensamiento es motivado y que su motivación es inconsciente.

Si el lector se detiene aquí por un instante, se dará cuenta que las palabras y frases que estoy utilizando las escuchó muchas veces, las leyó escritas y hasta las empleó, cuando el tema era referido al análisis de un partido de fútbol, de básquet, etc., ya sea en una mesa de café, en un debate, en la mesa familiar y hasta en el propio estadio.

Rendimiento anímico – actitud - percepción – aprendizaje – motivación - sensación – inconsciente – adaptación – gesto consciente técnico – conducta – ansiedad – emoción - inhibición o miedo escénico, etc., etc. Sin embargo, muy pocos le preguntan al psicólogo del deporte qué hace, cuándo hace lo que hace, trabajando en el propio campo de juego donde se desarrolla el partido; y mucho menos, de la tarea realizada que no está a la vista.

Claro, luego surgen los interrogantes, ¿cómo puede ser que este equipo gane jugando mal?... ¿cómo es posible que ese novel jugador haya convertido de tal manera?... ¿cómo es posible que tal jugador haya pasado de la categoría B a la A directamente como titular, y no haya sentido el cambio?... ¿cómo es posible que el equipo gane en tal o cual escenario? Etc. etc... Ahora me pregunto yo... ¿es que la psicología (sin ser el todo) no contribuyó a que eso sucediera?... Por supuesto que muchas veces ni el propio jugador se da cuenta de las causas que determinaron su propia conducta.

En cierta forma, la razón (como un elemento más) de ser de este libro, es dar testimonio de esa realidad teniendo en



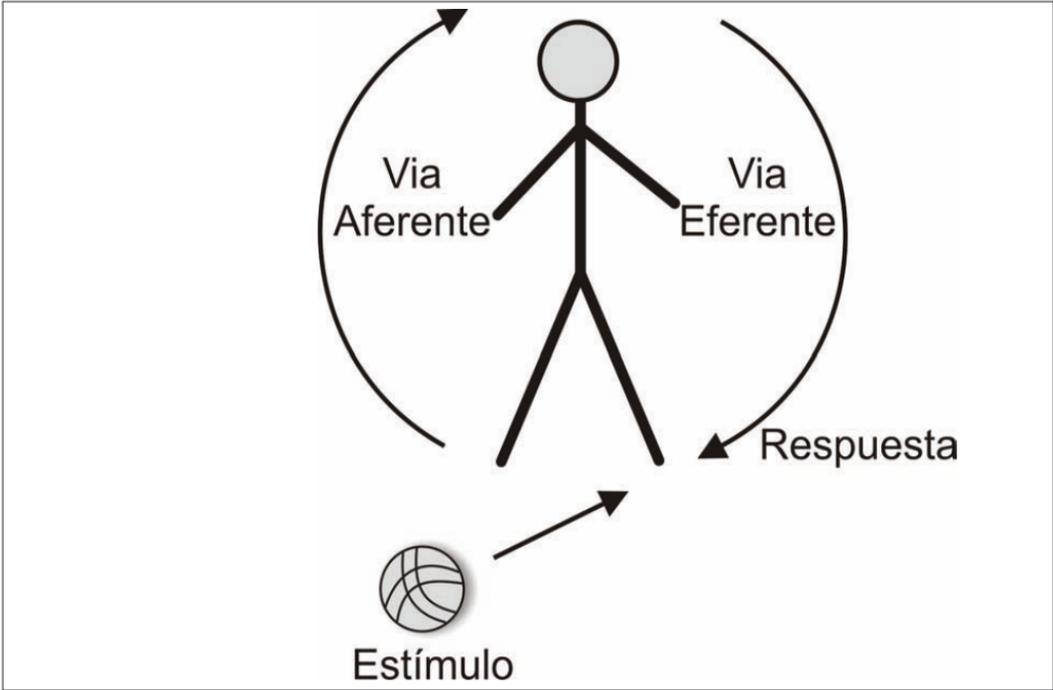
INFOGRÁFICO N° 2: Gesto técnico asociado complejo

cuenta que las huellas de la memoria cambian, se van desdibujando, y a la larga se pueden terminar perdiendo.

Es pertinente aclarar que el psicólogo del deporte no gana los partidos, tampoco los empata, ni los pierde, pero sí es parte de todo eso que contribuye a que las cosas se den en una concepción holística totalizadora del hombre, donde la mente no puede ser separada del cuerpo. Si la mente falla, no es posible una buena preparación física, y ni hablar de una buena preparación técnica táctica estratégica, en un deportista de alto rendimiento que se considere con aspiraciones de grandes logros.

Existe el concepto generalizado (erróneo por supuesto) de que toda la psicología es psicología clínica, y que el psicólogo del deporte es un clínico que traslada el consultorio para atender al deportista, por los problemas psicológicos que pudieran existir a nivel personal y grupal. La verdad que en mucho contribuyó a esa confusión, el hecho de que algunos colegas lo hicieron así, sin esclarecer el concepto.

Pues, lo que estoy desarrollando es distinto; es psicología del deporte estudiada a partir de conocimientos elaborados, de investigaciones científicas articuladas con una base en publicaciones literarias propias, también de las otras, y que yo aplicara en el campo propiamente donde se desarrollan las acciones en diversos deportes, en algunos casos, con metodología original de comprobada eficacia en un proceso interaccionista, sistemático que por ser tal, está en permanente retroalimentación y que se enriquece jornada tras jornada en el entrenamiento diario, en las concentraciones, en los viajes, en la misma competencia, y en la poscompetencia. Donde, desde mi rol profesional de psicólogo del deporte, contribuyo al trabajo



INFOGRÁFICO N° 3: Arco diastáltico

realizado aportando al cuerpo técnico, y respondiendo a los lineamientos trazados por el Director Técnico.

Así, las acciones y las capacidades de diagnóstico y evaluación del psicólogo del deporte, pueden proporcionar datos objetivos y sistemáticos, en muchas zonas de las respuestas psicológicas y en muchos terrenos de la conducta del deportista; esperable y no esperable, en un ámbito tan complejo como lo es el deporte competitivo, donde confluyen un cúmulo importante de intereses.

Las complejas interacciones y comunicaciones verbales, y de las otras, exigen el aprendizaje por la acción, y consecuentemente el psicólogo del deporte desarrolla desde el principio sus propias modificaciones personales de cualquier teoría o enfoque.

¿Cuál es la razón por la cual el psicólogo del deporte debe desarrollar su accionar en el campo propiamente donde se despliega el deporte, también en los vestuarios, en los entrenamientos etc.?

La razón es, porque su objeto de estudio es el hombre en situación de la práctica deportiva, y todo lo inherente al deporte, en general, desde la mirada de la **psicología aplicada**, mientras el deportista desarrolle su actividad, en una interacción permanente. Y la proxemia (cercanía) es fundamental.

A groso modo puedo decir, sin entrar en mayores detalles, que no hacen a la cuestión

- La psicología clínica – el consultorio
- La psicología sanitaria – el hospital
- La psicología social – el barrio
- La psicología laboral – la empresa

- La psicología jurídica – tribunales

Es muy importante en la tarea profesional ejercida por el psicólogo del deporte, acercarse – dialogar – escuchar – estimular – valorar – individualizar – inculcar – inducir – detectar – confiar – y ser confiable. Todo ello en un marco deontológico y ético donde el secreto profesional ocupa un lugar preponderantemente significativo.

Lo confiado en las innumerables microsiones y/o sesiones, y en todo el proceso de intervención del trazado estratégico elaborado por el psicólogo del deporte, es absolutamente privado y está amparado en el secreto profesional; una vez estudiado a fondo se procesa, y es utilizado por el psicólogo para ayudar al mismo deportista.

Quiero recordar que el progreso de cualquier ciencia está ligado a aspectos fundamentales del desarrollo de conceptos y métodos adecuados. Y a partir de ese momento, cada punto de vista y método, debe ser evaluado objetivamente en función del valor de lo que aporta, y de acuerdo a su utilidad.

En un libro que escribiera anteriormente a éste, se me ocurrió señalar, “la piedra, existe. El vegetal, existe y tiene vida. El animal existe, tiene vida y siente. El ser humano, existe, tiene vida, siente, y además piensa.”

Tener pensado algo, es tener en la mente una cosa, y la mente pertenece al mundo de la naturaleza. Un mundo compuesto de (ni más ni menos) cualidades, e innumerables acontecimientos, que pueden ser clasificados de distintas maneras, y enfocados desde distintos lugares. Según el lugar escogido del cual me pare para mirar, será el resultado, aunque la realidad, sea una sola.

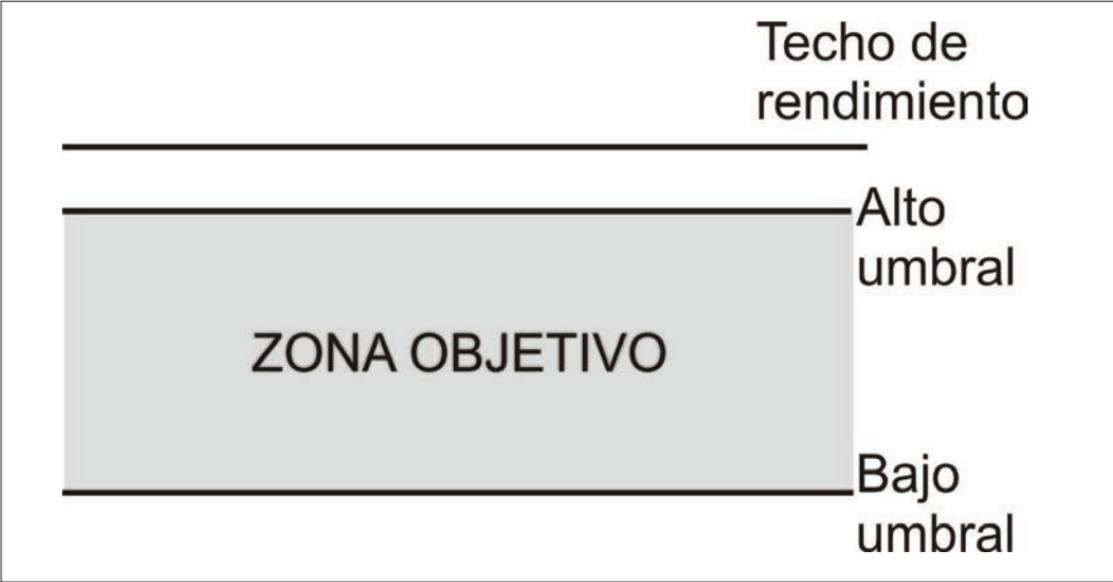
En ese mismo libro, citado en un párrafo anterior, digo:

“La demanda del ámbito deportivo, de la que deberá dar cuenta el psicólogo, en muchos casos, apuntará a la búsqueda del rendimiento, y entonces insertándose para dar respuesta desde la ciencia, podrá hacer su aporte sin perder de vista que el objeto de estudio de la psicología, es el hombre.

En el deportista no sólo está comprometida la destreza innata, la habilidad, la capacidad física o la disposición para el juego asociado, sino toda la personalidad puesta de manifiesto en actitudes que encuentran su expresión, a través del deporte.”

Conciente de la movilización que esta propuesta suele generar, la misma implica aplicar una serie de recursos variados, que se deben ir ajustando en cada caso a las características de la organización y del grupo competitivo deportivo, constituido o a constituir. La experiencia de aplicación me dice que, en general, esto despierta curiosidades facilitando un trabajo reflexivo individual y grupal, que si es bien comprendido y aplicado termina por ser generador de elementos psicológicos que inciden con su aporte para ayudar al desarrollo pleno de capacidades existentes, y también, remplazarlas para el caso que éstas sean limitadas. La historia de los deportes está plagada de ejemplos que dan cuenta de grandes logros obtenidos por la actitud, por la motivación, por el equilibrio emocional, por el dominio de la ansiedad, etc., aun cuando otros atributos no se hicieran presentes.

Pero debe entenderse que el psicólogo del deporte no hace que se produzcan capacidades inexistentes, sino que su accionar profesional y su estrategia de intervención, apuntan a elevar el techo del rendimiento mediante acciones que tienen su correlato en la química del cerebro, si se trata de lo



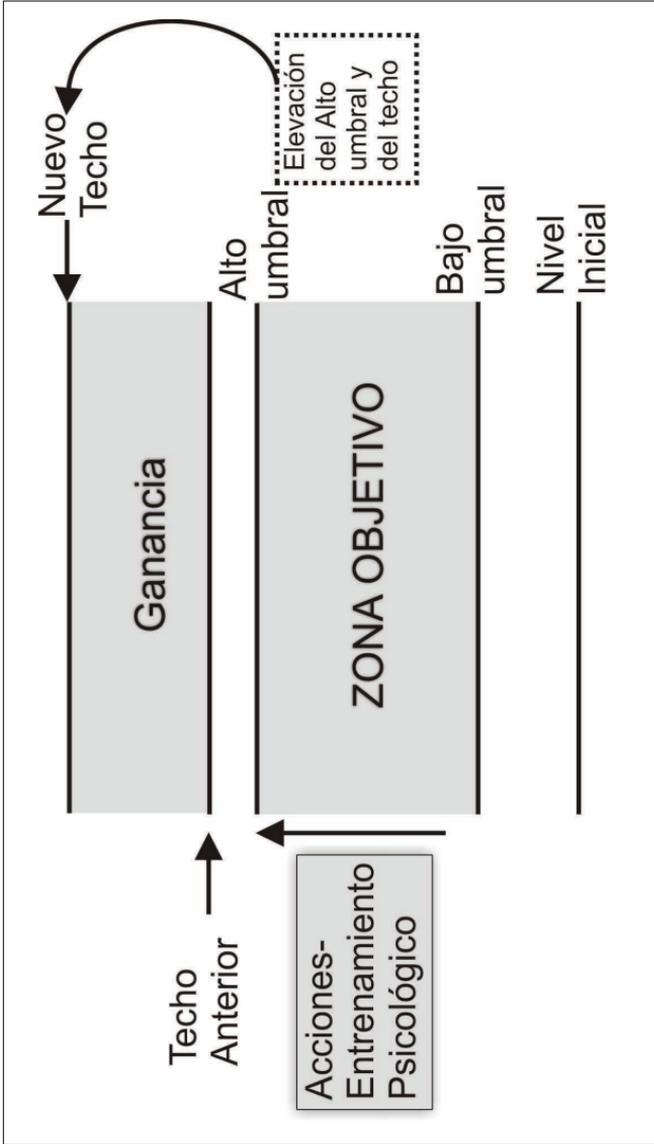
INFOGRÁFICO N° 4 Nivel Inicial

individual; y también, si hablamos del grupo, en un plus de rendimiento que corresponde a la dinámica grupal. Todo ello se comprenderá mejor graficándolo. El deportista tiene un techo en cuanto a su rendimiento, ese techo sería lo que paso a llamar el umbral más alto de la zona objetivo; esta zona (objetivo) es lo que se aspira a obtener, es decir mejorar la “forma deportiva” (ver infográfico N° 4). Yo puedo elevar ese techo de rendimiento a través de acciones psicológicas e interacciones que promuevan la utilización de recursos existentes, que no se usaron nunca, o se usaron inadecuadamente. La utilización de ese plus de rendimiento y sus consecuencias en los resultados, a veces resulta incomprensible para quien no conoce dicha tarea de fondo. Sin embargo en la medida que el deporte pueda correr el techo hacia arriba, tendrá mayor espacio para crecer, y el valor corrido cuantitativamente y cualitativamente (ver infográfico N° 5) es lo que marca la diferencia entre el que está en el ostracismo y quien llega al podio.

Esta sencilla secuencia “pone en marcha “y constituye una valiosa ayuda en la tarea de pensar en sí mismo, y en el propio proyecto de desarrollo personal y profesional.

Para finalizar el capítulo introductorio, que abre la entrada a este libro, quiero decir que, en la preparación de un deportista para la alta competencia, por tratarse de la preparación de un ser humano, debe tenerse en cuenta todos los aspectos que hacen a la formación integral del hombre, siendo el trato psicológico esencial. Tomando la idea, y... parafraseando a Goethe.

Trate a un deportista como lo que es y seguirá siendo lo que es. Trate a un deportista como lo que puede y debe ser, y será lo que debe ser.



INFOGRÁFICO N° 5



*El autor con Pablo Piumetto y Campeón Provincial 2001
y subcampeón año 2010, TC. 2000 -Automovilismo-*

CAPÍTULO SEGUNDO

La historia nos contextualiza

Hecha la introducción sobre el contenido del libro, en el capítulo anterior, considero importante ahora, abrir una ventana para mirar la historia del desarrollo mundial de la psicología del deporte, con el afán de contribuir a que el deportista argentino tome nota de que tiene la posibilidad de utilizar esta herramienta fundamental, como una más, para aumentar su rendimiento; como lo hicieron y hacen en otros países del mundo, lo que les permite acceder a los primeros puestos en sus deportes. La aclaración es pertinente porque he notado que todavía, a esta altura del desarrollo mundial, en la Argentina y específicamente en el fútbol, existen tontos prejuicios y resistencias a la aceptación de algo que Brasil, Rusia, Alemania, España, Chile, EEUU, etc., etc., en distintos deportes, hace tiempo están utilizando.

Para ir entrando en lo histórico voy a hacer primero una digresión, porque necesito dar cuenta de los motivos e

historias personales que me llevaron a escribir este libro, uno más de los ya escritos anteriormente.

Luego de practicar varios deportes empiezo a trabajar en la enseñanza de niños y jóvenes en el ámbito del Club Atlético Talleres de Córdoba Capital; primero lo hago como delegado, después como entrenador, y luego como director técnico nacional de fútbol.

El interés de participar en el proceso enseñanza-aprendizaje me llevó a estudiar la carrera terciaria de director técnico, a la par del ejercicio de hecho en la función específica en carácter de entrenador y director técnico, por diversos clubes de fútbol en la primera división, que ya venía ejerciendo, como idóneo.

Pero la consideración de la práctica deportiva me dejaba la sensación de incompletud, mientras se atendiera casi exclusivamente al área cuerpo. Porque no es sólo ahí donde el hombre se desarrolla a través del deporte, si no en su personalidad total, y en ese sentido la psicología del deporte tiene mucho que decir y hacer.

Mi vocación de estudiar psicología desde siempre y teniendo como meta la posibilidad de articulación del deporte con la ciencia, me lleva a realizar las dos carreras universitarias, de Licenciado en Psicología y posteriormente el Profesorado en Enseñanza Media, Especial y Superior, siempre con orientación a la psicología. Egresando en ambas en la Universidad Nacional de Córdoba.

Al egreso como Director Técnico Nacional de Fútbol y habiendo continuado con el trabajo mencionado más arriba (dirigiendo técnicamente equipos) logro por concurso de títulos y antecedentes la titularidad de algunas cátedras en la Escuela de Directores Técnicos Nacionales de la cual egresara.

Posteriormente, por los mismos mecanismos, logro la

titularidad de las cátedras de Psicología del Deporte en las Escuelas Nacionales y Provinciales de Árbitros en Fútbol.

Asimismo ingreso como docente en la Universidad Nacional de Córdoba.

Los trabajos de investigación en el área específica y luego de escribir varios libros, cerca de 20, me llevan a coescribir un libro de características técnicas, que posteriormente es considerado como texto de enseñanza en todas las Escuelas de Directores Técnicos del país, como así también en algunos Institutos del Profesorado de Educación Física. Siguiendo con esta breve descripción, el año 2001 publico un libro más (*Psicología del Deporte*).

Dirijo técnicamente los seleccionados de fútbol Sub-19 y Sub-17 de la provincia de Córdoba, tomando luego la decisión de renunciar a ejercer la función de Director Técnico y dedicarme de lleno ahora a la Psicología del Deporte.

Junto con el estudio alterné mi función docente y algunos logros vinieron, como la designación de Secretario Pedagógico de la Escuela de Directores Técnicos Nacionales de Córdoba Capital, y la de Director de la Escuela de Directores Técnicos de Villa María.

Tratando de ser coherente en todo momento, presenté numerosos trabajos en la Universidad Nacional de Córdoba, siempre referidos al área específica de la Psicología del Deporte.

Escribí, por otra parte, numerosos artículos sobre el mismo tema en revistas especializadas.

En fin, he pretendido simplemente a través de citar estas cosas, nada mas que señalar el porqué de la elección del enfoque que quiero dar a este libro, de la modalidad desarrollada, y del espíritu que subyace en él, siguiendo un hilo conductor que necesariamente pasa por toda una vida.

Hecha esta necesaria digresión contextualizadora, vayamos a lo verdaderamente importante en cuanto a la historia.

Indagar sobre los orígenes de la psicología del deporte, necesariamente me hace recurrir a lo difuso; ya que como en casi todos los órdenes, los primeros pasos aparecen dispersos. Siempre me decían mis padres: no es cierto que detrás de la noche venga el día. No es cierto que detrás del día venga la noche. En el medio están los amaneceres; en el medio están los atardeceres. Se cree que el origen de la psicología del deporte fue cerca del octubre rojo de la revolución rusa, como una psicología atomista y teñida de lo ideológico. El nombre de Peter Lesgaff aparece como uno de los pioneros. Son importantes también, por su aplicación, las experimentaciones de Pavlov y Bechterew en el campo de la reflexología. Los alemanes toman la posta, y el primer laboratorio de psicología del deporte, en el mundo, fue establecido por Carl Diem y Linsselotte Diem, en el *Deutsche Hochschule Fur Liebesunbungen*, en Berlín año 1920. Posteriormente, en 1925, se establece el primer laboratorio de psicología del deporte en los EEUU. Su impulsor fue Coleman Griffith, probablemente uno de los primeros psicólogos profesionales del deporte. La lucha por la supremacía en el espacio, abre un nuevo y singular camino para la psicología del deporte. Impulsada por la carrera espacial, en la anteriormente llamada Unión Soviética, la disciplina tuvo asesoramiento académico, y hace su ingreso como disciplina de estudio y campo aplicado, en 1945-1957.

Peter Roudick, considerado el padre de la psicología deportiva soviética, Puni y Hanin, desarrollan trabajos valiosos en las universidades de Moscú y Leningrado, con lo cual la disciplina hace su entrada al nivel universitario. Siguiendo

con el recorrido histórico; en los EEUU se formaliza la disciplina, alrededor de los años 60. Son sus impulsores Bruce Olgiev, Thomas Tukto, William Morgan, Daniel Landers y RainerMartens. El mundo recibe a la psicología del deporte. Ahora, el fenómeno cultural llamado deporte, considerado por muchos como uno de los hechos sociales más importantes del siglo XX (y particularmente de fines de milenio), demanda a los psicólogos su atención. En 1965 se realiza el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma. Y se crea la *International Society of Sport Psychology*. Su precursor fue Ferruccio Antonelli, considerado por muchos como el padre de la psicología del deporte. Este congreso se reedita cada cuatro años, y también cada cuatro años, allí se publica un diario; pero para sorpresa de muchos, en el año 1984, sólo el 10% de sus artículos son escritos por psicólogos del deporte. En la década de los 70, la psicología del deporte se empieza a imponer en los entrenamientos. En España, los juegos Olímpicos de Barcelona 1992, permiten valorar el trabajo de los psicólogos del deporte, ya trabajando en las competencias mismas. Este grupo había creado en 1986 la Comisión de Psicología del Deporte en Madrid y echado los cimientos de la Federación Española de Psicología del Deporte. En Buenos Aires, hubo nucleamientos a tal fin, formándose la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte y la Asociación Argentina de Psicología del Deporte. En 1994, la Escuela de Psicología de la Facultad de Filosofía y Humanidades de la Universidad Nacional de Córdoba, en la persona de su Director Profesor Horacio Maldonado, recibe la propuesta de materia electiva permanente, “Psicología del Deporte”, elevada por el autor de este libro. En 1995, por Resolución N° 45 del Consejo Académico la disciplina se formaliza, en la Universidad Nacional de Córdoba, con el nombre de “PROPEDÉUTICA A

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE” SENP, a cargo de quien elaborara el programa y la propuesta, Licenciado y Profesor Rafael Eduardo Linares; teniendo valor de pre-grado (primero y único en la República Argentina) y validez curricular, con lo cual los alumnos de la Universidad Nacional de Córdoba podrían terminar su carrera, quedando en condiciones para acceder al título universitario de Licenciado en Psicología. En el año 1996, por resolución N° 75 del Consejo Académico de la Universidad Nacional de Córdoba se confirma nuevamente el desarrollo de la cátedra en las mismas condiciones del año 95. Esta apertura de la, por entonces, Escuela de Psicología de la Universidad, moviliza a muchos jóvenes estudiantes, quienes además de cursar deciden presentar su trabajo final de licenciatura (tesis final) abordando, investigando y estudiando, con la orientación de la cátedra, los grandes temas de la psicología del deporte. Para lo cual son alentados a concurrir durante el cursado y el tiempo que demanda su trabajo final a las organizaciones deportivas, actuando la cátedra como nexo necesario. Es así como se aporta al banco de datos de la Universidad Nacional de Córdoba y a las mismas organizaciones deportivas, elementos que en el terreno de la psicología del deporte y desde la universidad resultan productivos. El año 2000 y la iniciación del nuevo siglo encuentra a nuestra disciplina con una confirmación en la nueva Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba; en efecto la Señora Decana Prof. Lic. Ana Alderete, la Señora Secretaria Prof. Lic. Patricia Altamirano y el Consejo Académico aprueban mediante la resolución N° 67, año 2000, la nueva propuesta con el nombre de “PSICOLOGÍA DEL DEPORTE” SENP presentada nuevamente por el autor de este libro, confirmando su continuidad a cargo. Los estamentos del deporte y los alumnos universitarios receptan con singular entusiasmo la

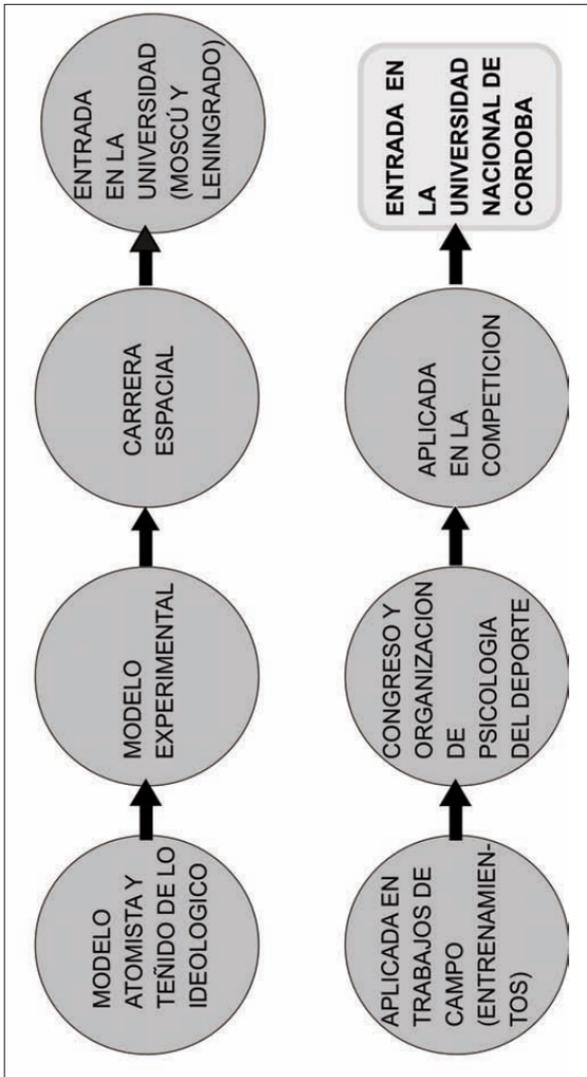
aprobación y dedican mucho esfuerzo en la tarea que les es propia, creando al mismo tiempo en la comunidad deportiva un impulso destinado a conocer en profundidad la psicología del deporte. He aquí, sintéticamente, un recorrido histórico, que naturalmente no es completo, pero que tiene el valor de contextualizar al lector sobre lo tratado (infográfico N° 6). Señalaba al principio de esta reseña, que en los orígenes, la psicología del deporte cobró fuerza como modelo experimental biológico, y agregó ahora, intraindividual. El interés básico era estudiar al individuo que practicaba deportes, y las variables ansiedad, motivación, concentración, fueron las primeras abordadas. Todo esto sería una psicología del deportista. Considero que no sería una psicología del deporte; hay otras variables que deben ser atendidas por el psicólogo del deporte. **La psicología del deporte es la rama de la psicología aplicada, que estudia procesos y fenómenos determinantes o que influyen directa, o indirectamente en la actividad deportiva.** Claro que está relacionada con la descriptiva, la comprensiva y la explicativa. Los campos de aplicación son muy amplios, complejos y abarcativos porque implican: el deportista, el entrenador, el equipo como grupo, los directivos, los árbitros, la prensa deportiva, los cuerpos técnicos, etc.

Teniendo en cuenta que, según sea el objetivo que se busca en el deporte (infográfico N° 7), ya sea recreación, formación, orientación, afianzamiento, perfeccionamiento o elite; y sin perder de vista la premisa básica “Salud”, el psicólogo del deporte diagramará su estrategia de intervención. Estoy señalando entonces que, en la organización deportiva, procurará el reconocimiento y canalización de errores propios y ajenos, facilitando la superación. Los fenómenos (entre otros) de los que puede dar cuenta la psicología del deporte son:

presión ambiental, miedo escénico, bache psíquico, falta de motivación, poca concentración, creatividad, impulsividad, tolerancia al fracaso, influencia de la interacción con el medio, etc. Destaco como significativo el hecho de ser parte de la **psicología aplicada**, pero sin dejar de lado un aspecto muy importante como lo es la investigación. En el año 1994 se llevó a cabo en Madrid, el 23^a Congreso de Psicología Aplicada, con la asistencia de aproximadamente tres mil psicólogos, entre los que se contaban profesionales de nuestro país. La Psicología del Deporte fue considerada la división N^o 12, en la Asociación Internacional de Psicología Aplicada, con la denominación de *Sport Psychology*. En otro aspecto, quiero señalar, que el psicólogo del deporte puede trabajar desde adentro, o desde afuera de la organización deportiva. Pero desde cualquier y por sobre cualquier objetivo en particular, deberá contribuir a la salud general, y a la salud mental en particular. Su actuación puede ser en forma individual o trabajando en la interdisciplina y la multidisciplina con el médico, el preparador físico, el director técnico, el kinesiólogo, etc. Desde luego que es deseable una intervención de esta última manera.

El objeto de estudio de la psicología del deporte es el hombre, en situación de la práctica deportiva, y los problemas humanos inherentes al deporte en general, desde la mirada de la psicología aplicada (como ya había dicho). Puede intervenir:

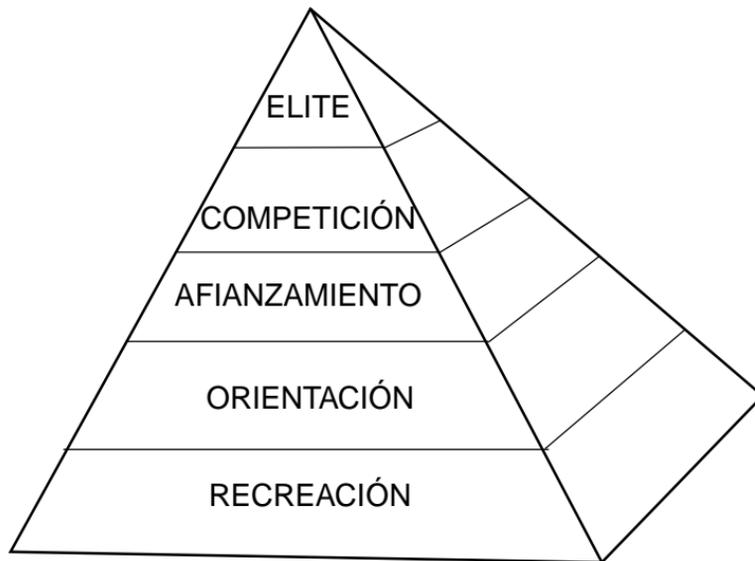
- 1) Como agente directo de cambio cuando actúa directamente sobre el deportista (enfoque intraindividual o sistémico etc.).
- 2) Como agente indirecto: a) En función pedagógica (enseñando a los profesionales para que actúen como detectores de aspectos psicológicos). b) En función asesora en arbitrajes o decisiones (ejemplo; concepto de autoridad que se tiene). También cuando el directivo decide traslado, transferencia



INFOGRAFICO N° 6

a otro club, etc. El proceso de transformación del deporte a través de la historia y sus efectos en la psiquis del ser humano también es un aspecto de particular interés para el psicólogo del deporte. El juego que da lugar a la aparición del deporte y nos permite hablar del *Homo ludens*, está señalando una necesidad del ser humano, fundamental en la socialización. En esta actividad, que como dijimos se rige por el principio del placer, casi como consecuencia de la participación del otro, es decir del semejante, empiezan a aparecer las primeras reglas elementales; el niño que juega a la “mancha” o al “viejito” o a la “luchita” sabe que hay una regla lúdica: vos corrés y yo te corro, pero si te alcanzo y te toco; ahora me corrés vos a mí. Yo soy el viejito que te corre, si te agarro, ahora el viejito sos vos. Luchamos, si tu espalda toca el piso, el que gané fui yo.

Ahí tenemos entonces las mismas reglas lúdicas mencionadas. Por supuesto que estoy ejemplificando con lo actual algo que ocurría desde los mismos orígenes. Cuando se aplicó el reglamento, es decir, un conjunto de reglas ordenadas, ahí la metamorfosis del juego al deporte. Hay un reglamento para la competición y entonces los distintos deportes y el afán de ganar ocupando ahora un lugar social determinado según las circunstancias y el lugar históricamente contextualizado. Pero el proceso no se detiene porque aparece el profesionalismo; ahora el juego, que pasó a ser juego lúdico, luego deporte y competencia con objetivos determinados, dejó de regirse por el principio del placer exclusivamente para pasar a regirse por el del placer pero asociado al principio de realidad que rige el trabajo. A partir de ahí la profesionalización a ultranza y el inmenso repertorio de intereses confluyendo sobre el deporte y el deportista. No son extrañas palabras en los ámbitos deportivos: política, economía, espacios de poder, sponsors, espacio televisivo, transferencias millonarias, droga, dopping,



INFOGRAFICO N° 7

management, gerenciamiento, top model, psicofármacos, suplementos energéticos, etc., etc. Sostengo en este libro que este profesionalismo a ultranza entraña un peligro latente, la alienación del hombre, porque el deporte, entendido de esa manera, cueste lo que cueste, está atentando contra la salud mental y si está en juego esa parte tan importante de la calidad de vida, estamos asistiendo a una deformación del deporte. A una desnaturalización en donde hasta se llegó a una guerra por cuestiones vinculadas al deporte. Entonces, es necesario un replanteo donde el psicólogo tiene cosas que decir y hacer.

A partir, entonces, de ese replanteo que estoy proponiendo, voy a ir hacia atrás y, tomando el infográfico N° 6, me voy a centrar en el modelo experimental para ir al **CAPÍTULO TERCERO**.

CAPÍTULO TERCERO

Articulación

El equilibrio entre el cuerpo y el alma es el elemento importante en la salud; sin embargo hasta no hace mucho, profesionales que se ocupaban de las ciencias del deporte, de la psicología, de la neurología, de la endocrinología, de la inmunología etc., han trabajado con escasa vinculación entre unas y otras.

Mi propuesta es eliminar las fronteras artificiales entre ellas, en beneficio de un marco de referencia más amplio; **el de la ciencia del hombre**. Se trata de lograr el intercambio y la colaboración, ya que los diferentes enfoques representan sólo distintos niveles de abstracción utilizando distintos métodos y conceptos, pero teniendo el mismo objeto de estudio; el ser humano.

El problema, en el caso de los deportes competitivos, tiene que ver con la articulación de todo lo mencionado y la aplicación práctica en búsqueda del rendimiento, el humano compitiendo en un deporte de exigencia. Pero también en

poder explicar, cómo es que un patrón particular de impulsos nerviosos puede producir una idea y cómo un pensamiento puede determinar qué patrones neuronales han de ser los que entren en acción.

Mi interrogante, mi disparador es; ¿qué ocurre en el cerebro cuando la mente está trabajando; de qué clase de cambios químicos y físicos estamos hablando?... Ahora... por supuesto que es poco probable que aunque algún día conozcamos la bioquímica de un gol; cuando se hable del gol, y las circunstancias que lo determinaron, se indague sobre el funcionamiento bioquímico del cerebro y la psicología. Pero lo que nadie puede negar es que ese proceso se da, y si lo conozco, lo estudio y lo entreno, estaré ayudando a su conversión en rendimiento.

En el terreno en rendimiento de los procesos mentales, es incomprensible pensar que puede haber una idea, una memoria, o una emoción, sin que haya cambios en el cerebro. Desde el punto de vista bioeléctrico, la naturaleza de los impulsos nerviosos son la base de la actividad cerebral y mental; cuando las células nerviosas están activas, producen efectos eléctricos. El impulso nervioso es una onda de actividad que se desarrolla a una velocidad aproximada de 30 mts. por segundo y al llegar a áreas específicas de la corteza cerebral se manifiesta por una serie de imágenes visuales, auditivas etc... Cuando la persona está en estado de vigilia (despierta) las células de la corteza cerebral están continuamente descargando con ritmos variables. Y es posible correlacionar este ritmo con el proceso mental de la atención y la biomecánica del movimiento, en un gesto técnico.... No me voy a privar de decir entonces que, para hacer el gol que mencionaba anteriormente; se necesita atención a la enésima potencia y una organización témporo espacial consecuente.

Ahora, llegado a este punto, quiero contextualizar al lector porque a partir del replanteo propuesto en el capítulo anterior, voy hacia atrás, y tomando como referencia nuevamente el infográfico N° 6 me centro en “el modelo experimental”. El objetivo es que luego de un brevísimo recorrido histórico, pasemos a considerar las articulaciones que había asumido realizar en la iniciación de este libro. Es decir, buscar, para aplicar en la psicología del deporte, constructos de integración de base científica, entre la psicología, las neurociencias, la endocrinología y la inmunología.

En el siglo diecinueve ya existían antecedentes fisiológicos de la psicología que tenían que ver con varios progresos de la fisiología experimental. Pero no sólo eso, sino que en toda la historia, la fisiología tuvo un papel importante en el origen de la psicología desde la observación hasta la experimentación.

La significación de los estudios experimentales de laboratorio y su importancia sobre la conducta humana, para el mundo externo al laboratorio, se asentó en la primera fase del nuevo campo de la psicología. Pero es justo reconocer que tuvo que correr mucha agua bajo el puente antes, para que fuese rápido el pasaje de una ciencia básica, a la aplicación de ejes conceptuales y procedimentales de laboratorio. Pero claro, en ese momento, no estábamos hablando de un campo nuevo. Habíamos pasado por el acento, puesto desde la experiencia fenoménica en la conciencia, del filósofo Kant.

Luego aportaron su pensamiento William James, Helmholtz y otros importantes investigadores, hasta llegar al laboratorio de Wundt en Leipzig. Y también, en rigor de verdad, hubo otras disciplinas y ciencias que hicieron su aporte.

Por ejemplo, la ya mencionada fisiología. Dando origen a la psicología fisiológica con aplicaciones en investigaciones y estudios exhaustivos de articulación, entre el cerebro, el

sistema nervioso, y la psicología.

El análisis, comprensión, predicción, modificación de la conducta, y también su definición conceptual, son los objetivos de la psicología. Pero las pruebas vinculadas a la fisiología, a lo psicofísico, y a lo psicológico, armónicamente relacionadas, son un camino a recorrer para la consecución de los objetivos mencionados.

La fisiología es la ciencia biológica que estudia los procesos y funciones de la vida, en los seres vivos (es un estudio fisiológico, el que realizó Galeno (138 – 201) describiendo el papel del cerebro y los nervios). En definitiva fisiología, sería el conocimiento del uso de las distintas partes del cuerpo, en la vida.

Aristóteles suponía la vida como el producto de la actividad del alma o de las almas, y la partícula “psique” que da origen a la palabra psicología, en realidad es una letra del alfabeto griego que significa “alma”.

Por su parte, Hipócrates y su escuela fueron los primeros que se ocuparon en problemas fisiológicos desde una perspectiva científica. A dicha escuela se debe la interpretación del cerebro y los nervios como órganos rectores de los procesos vitales. También como refiriendo a lo que denominamos *mente*, ubicada en el cerebro.

Luego aparecieron los estudios sobre reflexología de Pavlov y Bechterew (fisiólogos) que investigaron, experimentaron y estudiaron los reflejos condicionados. Sigmund Freud (neurólogo) el papel de las motivaciones, el aparato psíquico, y el inconsciente. Watson (psicólogo) el papel de la conducta o el conductismo. Posteriormente; la psicología cognitiva, con su estudio de la “caja negra” imaginaria de cada ser humano, es decir, de lo que pasa dentro de la mente humana. Howard Gardner (cognitivista). En realidad uno de los cognitivistas

contemporáneos más destacados, con el papel de los vínculos fuertes y débiles, y la propuesta de un mayor intercambio disciplinario, formulando teorías sobre los procesos del pensamiento racional y la resolución de problemas.

Hoy sabemos también que hormonas y enzimas circulan por todo el cuerpo (como si fuese un camión que va distribuyendo su carga donde se necesita) dando un sentido distinto a la palabra mente, más bien como algo dinámico que se traslada por todo el cuerpo.

También, debemos considerar al complejo sistema nervioso y el cerebro, que actúa como una central del recuerdo y del pensamiento, cuyo accionar en todo momento, va trabajando y recopilando información del organismo e inmediateciones, y dando directivas para que éste reaccione.

En realidad este sistema es tan complejo que, trabajando en equipo con el sistema endócrino, tiene como función el control sobre el organismo, y hasta hoy todavía se desconocen algunas de sus potencialidades y características.

El sistema nervioso vincula funciones de todos los órganos y partes del cuerpo, en forma coordinada, haciéndolo en sus tres grandes áreas, el cerebro, la médula espinal, y todos los nervios en conjunto. La vinculación se establece a través de células del tejido nervioso, llamadas neuronas, cuya función principal es transmitir impulsos en forma de señales eléctricas al cerebro y desde éste hacia la periferia. También se establecen conexiones llamadas sinapsis. En virtud de esta red, el cerebro puede calcular, pensar, decidir, recordar, crear, emocionarse, soñar etc. Las neuronas por su actividad fisiológica se pueden clasificar en tres; las sensitivas, las motoras y las asociativas. Las sensitivas, conducen la corriente nerviosa desde los órganos de los sentidos a los ganglios o centros. Las motoras, transmiten

el estímulo nervioso desde el centro o ganglio al músculo o glándula. Las asociativas, transforman la corriente nerviosa sensitiva en motora.

También debo aclarar que todo este razonamiento que le estoy pidiendo hacer al lector, tiene por objetivo se comprenda el porqué de las acciones del psicólogo del deporte, en la propuesta que estoy poniendo a su consideración, en este libro.

Decía, más arriba “conexiones llamadas sinapsis”, éstas son el punto de comunicación entre neuronas, que en realidad es un espacio entre unas y otras; en ese espacio actúan los neurotransmisores (por ejemplo, serotonina, noradrenalina etc.) que son moléculas químicas que influyen determinadamente en la transmisión del impulso.

Vimos, someramente, el sistema nervioso, ahora vayamos al sistema endócrino.

El sistema endócrino está constituido por glándulas internas del cuerpo, llamadas glándulas endócrinas. Éstas constituyen un conjunto, la pituitaria o maestra o hipófisis, que incluye la tiroidea, el páncreas, la paratiroidea, los ovarios, los testículos, la pineal, las adrenales y el hipotálamo; que tienen como función secretar o sintetizar sustancias denominadas hormonas, (por ejemplo, la oxitocina) las cuales, cuando son liberadas en la corriente sanguínea, controlan una gran variedad de mecanismos corporales. La palabra hormona viene del griego “hormon” que significa (incitar o excitar) y operan sobre las reacciones desplegadas por nuestro organismo, teniendo controlado, a partir de las exigencias del medio, el desarrollo, la reproducción, el metabolismo, y también las cantidades de energía.

En cuanto a la inmunología, quiero decir que en su concepto más amplio, es la ciencia del reconocimiento por

parte del cuerpo, de su respuesta, de su reacción, y de su disposición ante lo extraño.

Lo tomo como su concepto más abarcativo, y teniendo en cuenta que, como muchas observaciones evolutivas, los estudios pertinentes son vistos a partir de una mirada antropocéntrica y reconociendo que cada organismo viviente posee un sistema inmunitario absolutamente capaz de protegerlo, no sólo en su cuerpo sino en su mente también. La reacción implica, desde luego, lo humoral, lo adaptativo, lo psicológico.

Desde ya vayamos pensando que en los deportes competitivos, si pudiésemos facilitar la liberación de algunos neurotransmisores y de algunas hormonas específicas, estaríamos haciendo un aporte significativo en la búsqueda del rendimiento. Pero todo ello desde lo integrativo, donde la mente y el cuerpo marchan al unísono.

Me pregunto, y se lo pregunto, señor lector... ¿Todo esto no puede tener una aplicación ecléctica integrativa (ver capítulo primero), en un ser humano que practica el deporte competitivo de alto rendimiento, precisamente para elevarlo?

Repasemos las siguientes palabras que hemos mencionado más arriba: reflejos – motivaciones – inconsciente – conducta – mente humana – vínculos fuertes y débiles – intercambios disciplinarios – pensamiento racional – resolución de problemas – reacciones – energía – respuesta – disposición. Esto es el pan de cada día, del deportista competitivo a ultranza.

No necesitaría explicar, entonces, que la psicología del deporte, por lo dicho y por mucho más, se debe manejar con el concepto, inseparablemente ligado, del cuerpo y la mente concurriendo hacia la acción. Y que todo lo que sea un aporte desde las ciencias, encontrando una metodología de aplica-

ción, se puede transformar en un aumento del rendimiento, legítimamente conseguido. Esto supone un trabajo integrado de preparación. En lo técnico, táctico, estratégico, llevado a cabo por el director técnico y su ayudante de campo; en lo físico por un profesor de educación física y en lo psicológico por un psicólogo del deporte. Cada uno desde su rol específico, y todo ello comandado por el director técnico. Por supuesto contando con el aporte inestimable e imprescindible del médico, el kinesiólogo, el delegado, el utilero, etc.

La propuesta novedosa y fundamentada que estoy realizando parte de un profundo estudio, investigación, y aplicación, con buenos resultados documentados, llevados a cabo (aplicados) en el propio campo de los deportes, de las instituciones deportivas a donde fui convocado como psicólogo del deporte y me tocó trabajar; es el desarrollo de la *“psiconeuroinmunoendocrinología”*.

El largo proceso de elaboración de esta propuesta implicó compartir con los deportistas, entrenamientos, vestuarios, largos viajes, concentraciones, partidos o carreras competitivas, y también alegrías y tristezas; en una ardua tarea de observación, participativa a veces, y otras veces, fuera de cámara; como corresponde a la metodología de investigación en las ciencias sociales, en el método exploratorio. También aplicando técnicas específicas y evaluando los resultados; tomando y procesando datos; diseñando instrumentos, y aplicando tests... en fin, no es el producto de la improvisación.

Sin embargo, en la actualidad todavía se puede observar que la concepción profunda del principio de diferencia entre los seres humanos, su aporte al concepto de individualidad biológica, psicológica, espiritual, y social, no ha sido, en el área de los deportes, captado por algunos y por lo tanto no tiene la vigencia que debiera, en el trato diario con los deportistas;

quizás sea porque desconocen lo que puede aportar el trabajo profesional del psicólogo del deporte. Esto lo digo, a pesar de la experiencia de la práctica profesional que me hace pensar que hay una importante y estrecha relación entre lo que un deportista quiere, siente, expresa verbalmente, o le produce temor; también entre sus odios, sus tristezas, sus alegrías y su rendimiento. Porque si bien es cierto que pueden parecer intangibles, la frustración, la angustia, la culpabilidad o la hostilidad, no por eso dejan de ser reales y efectivas incidiendo directamente sobre las funciones mentales; consecuentemente, esos deportistas pueden llegar a bajar el alto umbral del rendimiento, porque estarían haciendo el síntoma en el área cuerpo, de algo que tiene su etiología en el área mente. **No es válida la aseveración, de que quien vivió mucho tiempo en la práctica deportiva es el que más sabe, eso podrá ayudar, pero no será suficiente.** Para eso se debe acreditar una formación deportiva y universitaria en el área de la conducta humana, que lo habilite con fundamentos para operar en un campo tan complejo, como es la mente del ser humano deportista competitivo de alto rendimiento.

Advierta el lector que fuimos, usted y yo, introduciéndonos en el complicado mundo del cerebro; y al igual que nosotros, el deportista; todo lo que piensa, percibe, y siente es producto del cerebro, un andamiaje sumamente complejo, **pero que los humanos, podemos variar o cambiar, para bien o para mal.**

Mencionábamos más arriba cómo funcionan los neurotransmisores, esas moléculas mensajeras (productos químicos producidos por nosotros mismos) que son las que llevan la información de una célula a otra dentro del cerebro. Y es importante comprender que estas sustancias químicas naturales pueden afectar nuestro estado de ánimo, nuestra conciencia,

nuestra mente, y el comportamiento; terminando, en el caso de deportes competitivos, por incidir directamente sobre el rendimiento. Cien mil millones de células cerebrales, que llamamos neuronas, son las que forman el edificio arquitectónico que actúa de soporte, sosteniendo los sueños, los pensamientos, las esperanzas y los miedos propios de todo ser humano; comunicadas unas con otras, sin tocarse, pero transfiriendo el impulso eléctrico de una hacia otra a través de esos productos químicos naturales que son los neurotransmisores.

Cuando un deportista dice, yo necesito, yo creo, yo siento, es de esto de lo que está hablando. Los impulsos eléctricos viajan por las neuronas hacia las terminales llamadas dendritas donde entran en acción “liberando” pequeñísimos bloques de los productos químicos (que como dijimos se llaman neurotransmisores) en un espacio que media, entre neurona y neurona, llamado sinapsis y, pasando por ese espacio encajan en los receptores de la célula cercana y la activan o la inhiben.

En un libro anterior que escribí el año 2001 *PSICOLOGIA DEL DEPORTE- LA VENTAJA DEPORTIVA PSICOLÓGICA* desarrollé la teoría sobre los opiáceos endógenos. Decía allí que el cerebro produce unos neurotransmisores naturales que, en realidad, son químicamente similares a los opiáceos como la heroína y la morfina.

Son las endorfinas, los más conocidos (entre otros) opiáceos endógenos y pueden en el deportista producir euforia o regular el dolor, **(a mis deportistas les suelo explicar que para triunfar, debemos aprender a convivir con el dolor, y que el dolor y el placer son compatibles).**



El autor en conferencia e interacción con deportistas y cuerpo técnico.

Por investigaciones experimentales propias y también apoyado en investigaciones llevadas a cabo por el Dr. Richard Albert de la universidad de UCLA, medí, ayudado por un instrumento convenientemente desarrollado al efecto, la tolerancia al dolor de deportistas en estado de reposo, donde las pulsaciones daban cuenta de ese estado; los valores obtenidos de la lectura en el instrumento daban un valor (X). Luego a ese mismo grupo experimental, se les indicó realizar una entrada en calor (correr), y sometiendo a los deportistas a la medición se pudo comprobar que el nivel de la tolerancia al dolor, había aumentado considerablemente a un valor (X + Y). La hipótesis, entonces, se estaría corroborando: la resistencia había aumentado porque al elevarse las pulsaciones, debido a la entrada en calor, se generaba todo un momento propicio, que permitía

llevar adelante una intervención psicológica compleja, a los efectos de liberar los opiáceos naturales como las endorfinas. Ahora bien, para confirmar el descubrimiento se inyectó al grupo experimental un bloqueador de dichos opiáceos, y la resistencia al dolor disminuyó. Lo que indudablemente terminó por concluir que la hipótesis se corroboraba.

Por otra parte, por medio de un proceso de investigación, llevado a cabo para determinar la tolerancia a la frustración, también obtuve que la misma aumentaba considerablemente su nivel de tolerancia, después de la entrada en calor.

Estos datos que vinculan la articulación, entrada en calor – pulsaciones – generación del ámbito propicio para el trabajo psicológicos, debemos tenerlos en cuenta para cuando dé a conocer la estrategia psicológica, aplicada en dos acciones concretas. La acción “A” y la acción “B” en el próximo capítulo.

Volvamos entonces a seguir la línea de investigación. Centrémonos en el cerebro, ese gran químico y comunicador, que genera y también consume los productos químicos que regulan nuestro humor; necesitamos demostrar que existen formas de ayudar a la liberación de opiáceos endógenos naturales, para que se comprenda cómo podemos contribuir, utilizándolos en la búsqueda del rendimiento deportivo. También las emociones ocupan desde luego un papel muy importante, porque los seres humanos, en la medida que le cambiamos el significado que le damos a la situación que genera la respuesta emocional, somos capaces de transformarla. Esa capacidad se asocia también a determinadas zonas del cerebro. Llevado al terreno de los deportes, sería la capacidad de cambiar una reacción violenta, agresiva, por una respuesta inteligente, equilibrada; cuando las pulsaciones, como decimos en los deportes “están a mil”; en definitiva, la diferencia entre una tarjeta roja

y una amonestación verbal. Con todo lo que ello implica en el desarrollo de un campeonato. Se ha demostrado que la serotonina y las endorfinas están fuertemente relacionadas con las emociones y el estado de ánimo; y que un nivel bajo de serotonina conduce a problemas con el control de la ira.

Nos aboquemos a la serotonina. Se ha descubierto que la serotonina tiene un papel importante en la bioquímica del poder. En registros tomados a equipos deportivos competitivos, el Dr. Mac Guire de Universidad de U.C.L.A. determinó que dentro de esos equipos, los jugadores que desarrollaban más altos niveles de liderazgo, tenían superiores niveles de serotonina. Y cuando estos niveles bajaban, aumentaban en forma inversamente proporcional las conductas irritativas. También en estudios llevados a cabo en una comunidad de monos se determinó que el macho dominante tiene un nivel de serotonina dos veces superior a los otros machos mientras existe la competencia por el poder; si esta competencia no existe, en un corto periodo de tiempo el nivel de serotonina disminuye. Ahora, cuando los otros machos competían por llegar al poder, el que ganaba tenía un nivel de serotonina aumentado. Se demostró finalmente que la capacidad de elevar rápidamente el índice de liberación de serotonina, es lo que encamina al liderazgo.

Tanto la serotonina como las endorfinas, producen optimismo, están implicadas en la reducción del dolor, en la sensación de placer, y son secretadas por el cerebro; el manejo correcto de algunos estímulos psicológicos, por ejemplo, a través de microsesiones en el entrenamiento semanal bien llevado; o en la cancha, al realizar la acción “B”; pueden aumentar la producción de endorfinas. Con las repeticiones de estas maniobras psicológicas, empieza a producirse lo que los psicólogos denominamos *los condicionamientos operantes*. En

investigaciones experimentales realizadas con ratas blancas de laboratorio, se pudo hacer que introdujeran una parte de la cabeza en una célula fotoeléctrica que les producía un estímulo eléctrico reportante en el cerebro; se repitió muchas veces hasta producir un condicionamiento operante, que hacía que hasta se olvidaran de comer para buscar el impulso eléctrico que le producía placer. Las áreas del cerebro estimuladas se convertían en centros del placer; hoy por hoy hemos determinado que estas conductas resultantes se producían porque el impulso eléctrico activaba áreas del cerebro ricas en neurotransmisores, como la dopamina y las endorfinas. De tal manera, podemos decir que, la autoestimulación eléctrica libera estos neurotransmisores que producen placer; un proceso que ocurre naturalmente en el cerebro.

Voy a contarle al lector que, en este preciso momento, cuando estoy escribiendo esta página, uno de mis nietos me ofrece una banana, la acepto y mientras como, recuerdo que precisamente, la banana es un alimento rico en triptófano. Las monoaminas son constituyentes de neurotransmisores del sistema nervioso; proceden de aminoácidos precursores formando dos grupos, las catecolaminas y las idolaminas; estas últimas derivan del triptófano. Y en las idolaminas la serotonina es el neurotransmisor. **Consecuentemente, ese aporte nutritivo, también contribuye a generar un contexto precursor de un buen trabajo del psicólogo del deporte direccionado al cerebro.** Por ello en los equipos que me toca actuar profesionalmente, suelo solicitar al nutricionista me informe, si es posible que se ponga a disposición de los jugadores.

En todo nuestro planteo estamos hablando de la bioquímica del cerebro, y de cómo podemos actuar para incidir en cambios para bien. Demostramos que psicológicamente lo podemos hacer, y que hay momentos favorecedores de ese

proceso psicológico, llevados a cabo por el profesional especializado (el psicólogo del deporte), que tiende a producir la liberación de opiáceos endógenos.

Pero pienso que no estaría completo este capítulo, si me quedara sólo con el recorrido histórico y la fundamentación que dio la base a mi trabajo actual, porque me estaría faltando una mirada en prospectiva. En la Universidad Nacional de Córdoba, con algunos colegas profesores, coincidíamos en que “al mirar el pasado, inexorablemente, se abre una ventana al futuro”... Abramos esa ventana.

No exagero, si digo que estamos en las puertas del “*Human Connectome Project*”, un proyecto para crear el primer mapa en tres dimensiones de las conexiones del cerebro en sus más mínimos detalles. Se procura entender cuáles son los caminos por los cuales el intrincado mundo neuronal nos llevaría a comprender con lujo de detalles cómo funciona el cerebro. Con el desarrollo de nuevas técnicas y nuevas tecnologías estamos dando pasos gigantescos en el estudio del cerebro y sus cien mil millones, aproximadamente, de neuronas.

Se calcula que no más allá del año 2020, contaríamos con un cerebro artificial. Ya estamos en capacidad de estudiar con cierta profundidad el proceso bioquímico que está detrás de la aparición de las emociones. Y podremos articular un modelo de cerebro con una computadora para entender mejor los impulsos eléctricos y los procesos bioquímicos vinculados a las percepciones. Se calcula que en el año 2035 podremos hablar de máquinas con sentimientos, porque el camino que nos espera es la réplica de la conciencia humana.

Se espera, por otra parte, que en los próximos setenta años, podremos de cerebro a cerebro, comunicar pensamientos y sentimientos, en virtud del desarrollo de la radiotelepatía en un proceso que aproveche tecnologías que conviertan

impulsos neuronales en señales sonoras, haciéndolo con la introducción de microtransmisores y receptores de radio en el interior del cerebro.

Se piensa que en no mucho tiempo podremos advertir, antes que los primeros síntomas clínicos aparezcan, enfermedades degenerativas; de manera tal que se contará con una estrategia de intervención basada en la anticipación para proteger las neuronas. Ya hay científicos especializados que están desarrollando investigaciones desde la neuropsicología y la genética, obteniendo avances sumamente importantes.

No es aventurado pensar que, en orden a los deportes, si somos inteligentes, podremos contar con el aporte de muchos de estos avances científicos para bien de nuestros deportistas, pero con la premisa fundamental de que el deporte debe procurar, por sobre todas las cosas, la formación integral del hombre a través del movimiento.

Lo que pretendo también, con esta breve reseña de avances en distintos campos de la ciencia, es se comprenda que el deporte no puede quedar atrás, y eso es lo que me moviliza, desde luego, a realizar la propuesta de este libro.

En estos días se acaba de presentar en el mercado local el “*Sport GPS*”, que cuando practicamos deportes en forma competitiva nos ayuda aportando estos datos que son fundamentales: indica velocidad de desplazamiento, posición geográfica, la distancia recorrida y el ritmo cardíaco, la altitud, y una vez finalizada la práctica, nos indica las calorías consumidas, las velocidades media y máximas alcanzadas, el recorrido y las pulsaciones promedio; cuyas indicaciones son útiles para el preparador físico, pero también para el psicólogo deportivo porque tienen que ver con la totalidad que es el ser humano.

Si nos apoyamos en las ciencias, el avance de ellas nos

servirá para crecer, es por ello que no dudé ni un instante en aplicar conocimientos en cada lugar que el deporte me deparó, desde mi rol de psicólogo del deporte. Sabiendo que para algunos, parte de la metodología es desconocida y original, pero es fundamentada y espero que signifique un aporte para el desarrollo de la psicología del deporte.

CAPÍTULO CUARTO

Estrategias de Intervención

METODOLOGÍAS

Para continuar el camino que proyecto recorrer en la concepción de este libro, ahora les propongo interiorizarse de los trabajos que estoy llevando a cabo, en el deporte de conjunto, de contacto y competitivo: fútbol. Se trata de planteles profesionales en ese deporte, pero no sólo es válido para esas características de un deporte ya que mi estrategia de intervención para estos planteles, y las circunstancias podrían repetirse en distintos deportes sobre los que me tocó intervenir

Para otros deportes de características distintas, en los cuales también estoy trabajando profesionalmente, la estrategia de intervención puede cambiar; aunque los fundamentos dados por las ciencias, sobre los que elaboro dichas estrategias, tengan también el enfoque propio de mi modo de ver la realidad.

En primer lugar, conviene aclarar que, no es una tarea simple el hecho de que se entienda la labor del psicólogo del deporte; porque la gente, generalmente tiene el concepto, que es un psicólogo clínico que viene a trabajar según ese criterio, sólo que aplicándolo al jugador, que en algún momento tenga un problema de origen mental. Esto mismo puede ser la creencia de las personas que están actuando desde roles distintos, y que son los actores que hacen al deporte mismo, jugadores, integrantes de cuerpos técnicos, dirigentes, periodistas deportivos, empleados de las organizaciones deportivas, profesionales de otras disciplinas, y aficionados. Esto lo he percibido a través de la apreciación de sus discursos, lo cual es negativo para ellos mismos, y obviamente para el avance en un campo de acción profesional, la psicología del deporte, que debe contribuir el engrandecimiento del deporte argentino. Hecha la aclaración, que me parece importante haber hecho como una necesidad propia, y con el afán de colaborar con el crecimiento que todos nos debemos, vamos al desarrollo.

El trabajo esta preparado con el título de “INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEPORTIVA” (ver infográficos N° 8 y N° 9). Eso sí se debe tener en cuenta que a lo largo de toda la intervención es necesario tener presente que se trata de un proceso sistemático donde la retroalimentación realizada por el psicólogo del deporte puede ser necesaria; pero dejando bien en claro que exclusivamente él, por ser el profesional que fue preparado para planificar y llevar a cabo la aplicación estratégica psicológica, es quien puede sustituir o reemplazar una determinada acción. Esto es por que fue preparada la intervención psicológica como un todo, en el plan integral, y si algo no se ejecuta puede fracasar todo lo planificado. De la misma manera que si se tratase de un tratamiento médico, el profesional es el único que puede cambiarlo. **Otro aspecto**

a tener en cuenta es también desde dónde se parte, es decir, en qué momento de la planificación general nos incluimos. Para ello sugiero al lector que mientras avance en su lectura, se apoye constantemente en los infográficos N° 8 y N° 9.

El plan consta de cinco etapas:

I) ETAPA PREPARATORIA

II) ETAPA DE LOS REGISTROS Y MOTIVACIONAL

III) ETAPA DE LOS PARTIDOS EN PRECOMPETENCIA

IV) ETAPA DE LA COMPETENCIA PROPIAMENTE DICHA

V) ETAPA DE LA POSCOMPETENCIA

I) ETAPA PREPARATORIA

- Primera aproximación psicológica, desde el discurso de presentación al grupo de jugadores y cuerpo técnico.
- Periodo de caldeo: acercamiento profesional informativo.
- Aproximación a la individualidad del jugador desde una adaptación flexible, dentro de un marco amplio.
- Implementación de la metodología de investigación en las ciencias sociales; método exploratorio; técnica

de observación participante y técnica de observación fuera de cámara.

- Apreciación de los posibles mecanismos de resistencias individuales activados por el desconocimiento de la labor del psicólogo del deporte.
- Registro de actitudes, verbalizaciones y comportamiento generalizado en los entrenamientos, en los vestuarios, etc.
- Suministrar información sobre pedagogía y didáctica.
- Escuchar, escuchar y volver a escuchar.
- Establecer la correcta distancia profesional pero con criterio.
- Explicación de la batería de test psicológicos que se aplicarán y la utilización posterior a partir del protocolo.
- Construcción de genogramas individuales con el objetivo de una contextualización del jugador.
- Asesorar respecto al trato considerado y respetuoso para con los profesionales de la prensa deportiva.
- Dinámica de grupo inicial.
- Aplicación de técnicas grupales, de acuerdo a las necesidades que vayan surgiendo.

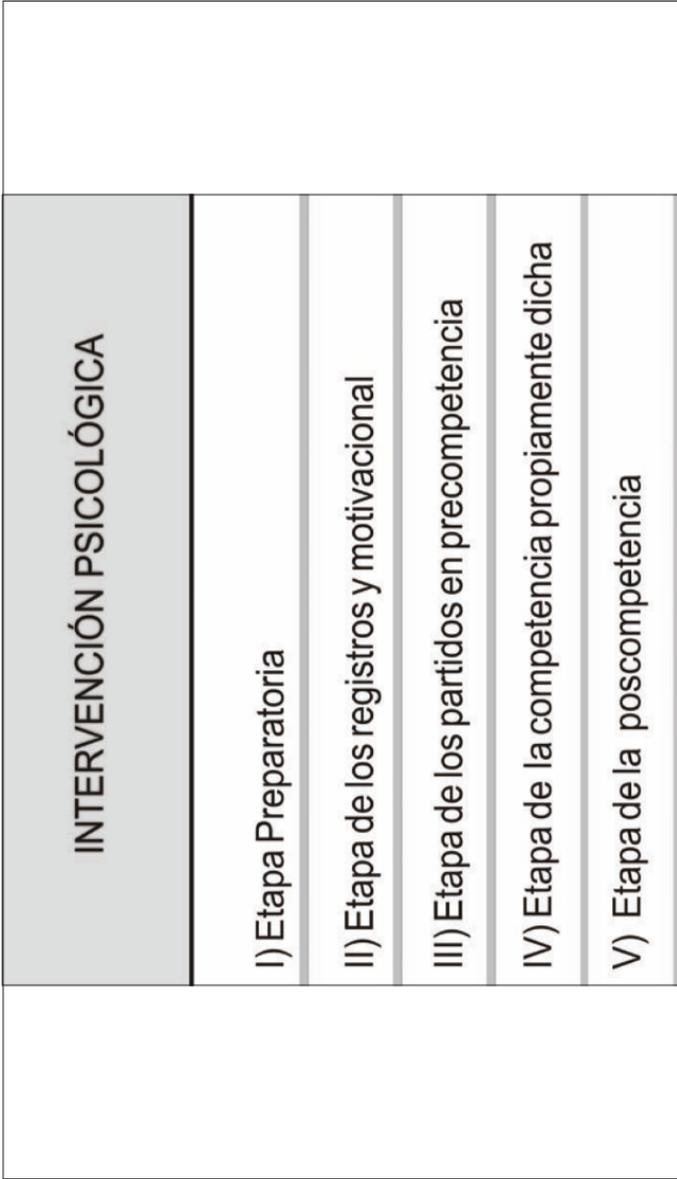
- Clarificación de objetivos generales y específicos.
- Determinación de objetivos explícitos para un grupo operativo y objetivos implícitos.
- Detectar la posible existencia de subgrupos negativos (camarillas) para implementar estrategias de intervención psicológicas direccionales.
- Definir roles de los jugadores considerados referentes y prepararlos psicológicamente para asumir esos roles.



Período de aproximación y caldeo.

II) ETAPA DE LOS REGISTROS Y MOTIVACIONAL

- Evaluación psicológica de la predisposición al trabajo de entrenamiento.
- Evaluación psicológica del desempeño en los entrenamientos.
- Conceptualización de la diferencia entre participación y compromiso.
- Conceptualización de los incentivos económicos y no económicos.
- Fundamentos de la motivación desde las individuales, pero referenciadas a los intereses grupales.
- Manejo de las tensiones.
- Inclusión del jugador en el grupo.
- Resolución de problemas propios del entrenamiento.
- Reacciones conductuales.
- Tolerancia a las frustraciones.
- Tolerancia al dolor.
- Acentuación de aspectos puntuales motivacionales, basados en el procesamiento de los datos obtenidos en la etapa I,



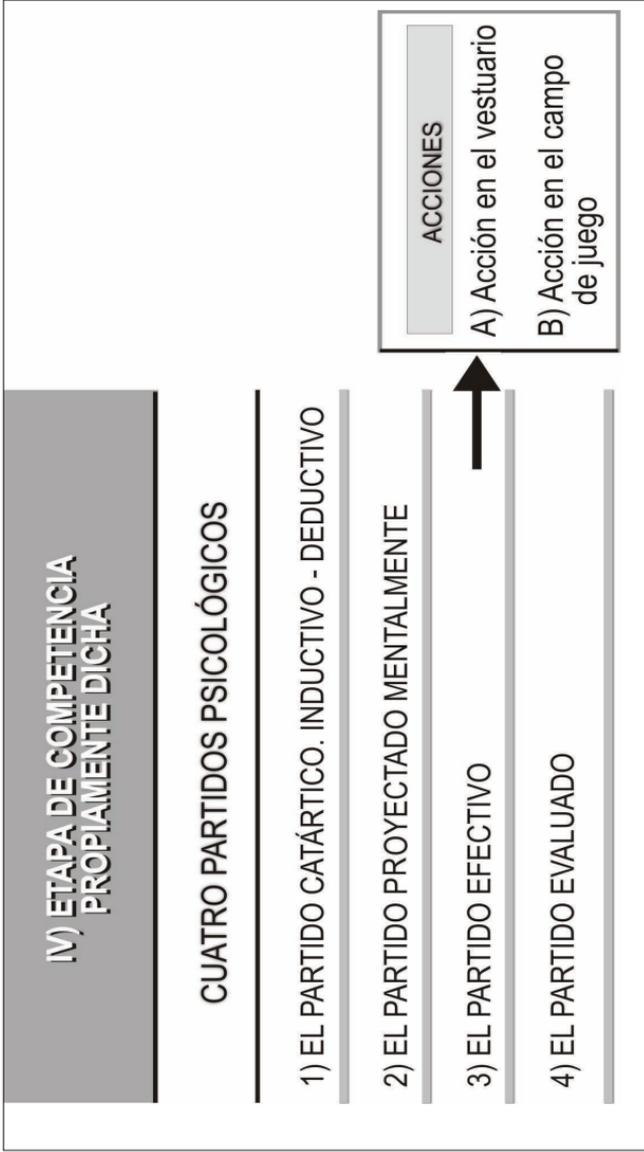
INFOGRAFICO N° 8



Inclusión del deportista en el grupo y resolución de problemas.

III) ETAPA DE LOS PARTIDOS EN PRECOMPETENCIA

- Evaluación adaptativa a los encuentros según el rival circunstancial y las circunstancias generales.
- Ensayo de las técnicas psicológicas de aplicación progresiva en el futuro inmediato.
- Desarrollo articulado de la organización general, a implementar en la competencia futura.
- Proyección final sobre todo el trabajo, respondiendo al plan trazado por el director técnico.



- Observación del nivel alcanzado, en los aspectos psicológicos, en el propio campo de juego.
- Hipótesis sobre el futuro desempeño.
- Énfasis en puntos débiles de la individualidad.
- Énfasis en puntos débiles a nivel grupal.
- Mirada prospectiva partiendo de todo lo psicológico alcanzado.
- Aplicación efectiva de las técnicas psicológicas, corrigiendo posibles errores de implementación.
- Acopio de material didáctico a utilizar en la cercana etapa de competencia.

IV) ETAPA DE COMPETENCIA PROPIAMENTE DICHA

Para una mejor comprensión, voy a recurrir a un artilugio mental: le voy a pedir al lector que piense. Cuando jugamos realmente un partido del campeonato, estaríamos jugando tres más en realidad virtual; pero sin dejar de ser el mismo. Es decir, la totalidad es un mismo partido pero jugado en distintos estamentos mentales.

Las etapas van con número romanos, y los cuatro partidos con los otros números. Recorra, por favor en todo momento,

al infográfico N° 8 y ahora ubíquese en el infográfico N°9.

CUATRO PARTIDOS PSICOLÓGICOS

1. EL PARTIDO CATÁRTICO. INDUCTIVO - DEDUCTIVO
2. EL PARTIDO PROYECTADO MENTALMENTE
3. EL PARTIDO EFECTIVO
4. EL PARTIDO EVALUADO

1) EL PARTIDO CATÁRTICO. INDUCTIVO – DEDUCTIVO

Es catártico en relación al último partido de fase preparatoria pero también con referencia a todo ese proceso. Es inductivo, porque vamos de lo particular (ese partido) a lo general; pero inmediatamente pasamos sin solución de continuidad, a lo deductivo, de lo general a lo particular (el próximo partido) y así sucesivamente. No se lleva a cabo nunca inmediatamente terminado el partido, éste no es el momento adecuado; sí puede ser después de un día o más de descanso. En ese sentido, el psicólogo del deporte debe saber si el próximo partido será a la semana siguiente o si en el curso de la misma semana, para tener en cuenta la recuperación del desgaste mental. En el primer caso, hay una recuperación que naturalmente se da, en cuyo caso lo recomendable es tener una

actitud calmada de independencia del resultado que permita el equilibrio psicológico para no entrar, metafóricamente, en un movimiento pendular de concurrencia a los extremos que puede resultar contraproducente.

En el segundo caso (partido entre semana) obviamente hay que acelerar los procesos de recuperación, pero siempre se debe respetar el tiempo necesario de experimentación de las emociones. Por eso hay que programar concienzudamente el tiempo disponible y los puntos esenciales a desarrollar..., un momento de experimentación de las emociones..., un momento de análisis del partido anterior..., y un momento de tomar la base de lanzamiento del partido próximo.

- a. Se hace participar a todos los jugadores que integran el plantel; no sólo a quienes compitieron en el último partido. Es decir, participan también los lesionados, los que por decisión del técnico no integraron la plantilla, los que habiendo recibido sanción de A.F.A. no jugarán el próximo o los próximos partidos, y los que estando en tratamiento médico puedan participar, con autorización del médico del plantel.
- b. Se lleva a cabo, por decisión del técnico, y cuando ya pasó un periodo de asimilación y metabolización del resultado y sus consecuencias. Generalmente cuando vuelven de un día o fracción, en el cual ya descansaron.
- c. Los aspectos psicológicos del desempeño, e inducción para el próximo partido (dependiendo de la elección y decisión del técnico), se pueden abordar en el mismo acto en que se analizan todos los otros

aspectos, cada uno desde el rol que le corresponde, lo técnico-táctico estratégico, lo físico y lo médico.

- d. El psicólogo analiza del desempeño: concentración – compromiso – autocontrol de presiones internas – actitud – autocontrol de presiones externas – equilibrio emocional – canalización de las tensiones, etc.
- e. El tiempo de duración de este procedimiento psicológico, debe ser de 10 a 17 minutos, no más, para lograr una buena asimilación.
- f. Aquí lo metodológico se transforma en contenido, siendo tan importante lo verbal como lo gestual; y desde luego la entonación de la voz.
- g. El lugar donde esto se desarrolla, puede ser el propio campo de entrenamiento, el gimnasio, el vestuario etc.. Siendo la condición imprescindible que se asegure un buen foco atencional.
- h. Se puede programar también la interacción en el grupo, mediante técnicas psicológicas grupales específicas, pero respetando los roles y la distancia profesional.

La realización de este partido nos permite evaluar psicológicamente y reflexionar, aportando elementos importantes para el desempeño durante todo el campeonato.

- Propicia el conocimiento de lo que hay que mejorar.

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- Ayuda a que los jugadores vinculen su conducta con los resultados.
- Nos permite reconocer qué se hizo correcto, y en qué pudimos haber fallado psicológicamente.
- Nos permite recuperarnos psicológicamente de cualquier altercado, producido dentro del equipo, durante el partido.
- Nos permite poner psicológicamente a punto el plantel para el próximo partido.



En marcha el partido catártico inductivo

2) EL PARTIDO PROYECTADO MENTALMENTE

- a) Este partido se juega, como todos los partidos que estoy mencionando, donde el técnico lo decida; menos el efectivo que depende de A.F.A.. El lugar suele ser el de la concentración (hotel).
- b) La hora, generalmente, está determinada en relación al partido, y en muchos casos se hizo en un horario cercano al ingreso de los jugadores al lugar de la concentración.
- c) Desde el punto de vista psicológico es aconsejable que medie la noche entre el momento de jugar este partido y el partido que denominé N° 3 “el efectivo”
- d) Si nosotros no jugamos este partido, yo puedo razonablemente hacer un diagnóstico presuntivo, en el sentido que podría estar afectada la ilusión; que algo no está funcionando bien; que no estamos creyendo en nosotros mismos, etc.
- e) Es un partido virtual, por supuesto, pero tengo la convicción que de no jugarlo, estoy comprometiendo la chance del próximo (el N° 3, el efectivo) y no se, sino, la de todo el proceso, si esto se hace un hábito.
- f) A este partido concurren la plantilla de jugadores citados por el técnico para disputar el partido efectivo y pueden ser invitados otros jugadores del mismo plantel, también con la aprobación del técnico.

- g) Se suele dividir en dos partes: una a cargo del director técnico, donde marca sus previsiones específicas, y otra a cargo del psicólogo, quien, desde su rol aborda lo que estima necesario, teniendo en cuenta lo trabajado en la semana, en el sentido totalizador de todo el proceso, como así también si hay alguna indicación puntual del técnico.
- h) El tiempo de duración de la parte psicológica es entre diez y veinte minutos, no más. Se trata de que el jugador, al otro día, después de haber introyectado los contenidos y haberlos repasado cognitivamente, encuentre la tensión justa de enfrentamiento.
- i) Se pueden utilizar, como elementos didácticos, rotafolios, D.V.D., Power point, pizarrón, etc.



El partido proyectado mentalmente

3) EL PARTIDO EFECTIVO

Este es el partido que se juega en la realidad; los dos anteriores y el posterior a éste, pertenecen a una realidad virtual. Dentro de “el partido efectivo” incluyo todas las acciones inherentes al partido que estamos por disputar; lo previo inmediato, y lo inmediato posterior, a lo que se desarrollará en el mismo campo de juego. Todos (jugadores, cuerpo técnico, y demás) debemos estar plenamente consustanciados con el objetivo particular, y el objetivo general; también absolutamente concentrados.

A lo psicológico lo divido en dos acciones fundamentales que apuntan a lo grupal, además de las puntuales referidas a lo individual del jugador; de esas dos acciones, que obviamente están incluidas en la estrategia de intervención psicológica, una se desarrolla en el mismo vestuario o espacio adecuado, (la voy a llamar “acción A”) en una instancia anterior a la entrada en calor; y la otra en el mismo campo de juego, (que llamo “Acción B”) pero en la instancia previa que va desde la entrada en calor y el último apronte para salir del vestuario al campo nuevamente, ya para el partido.

A) ACCIÓN “A”

En el vestuario, en la instancia anterior a la entrada en calor, el jugador pasa por un momento muy particular que por otra parte no le ocurre sólo a él, sino también a muchos otros deportistas de todas las disciplinas, dependiendo de las circunstancias que le toca vivir en su individualidad, y de factores desencadenantes; pero les ocurre porque es inherente al ser humano. **Es la elevación de la ansiedad, cuyo manejo**

se hace necesario para mantener un equilibrio emocional y poder enfrentar una situación por venir, que a todas luces aparece como límite.

En la continuidad de la estrategia psicológica a implementar, debo ahora desarrollar el eje central de mi teoría, que baja a la práctica la articulación de ciencias específicas, para dar respuesta a las perentorias necesidades del jugador en la búsqueda del anhelado rendimiento. En esta “acción A” va la primera parte; y en la “acción B” que sigue, va la segunda.

Partiendo de que ya en el hotel se trabajó en la motivación, debemos hacer el ajuste fino de lo que veníamos trabajando; ahora las necesidades son:

- Lograr un equilibrio emocional adecuado en una situación, por sí misma tensionante.
- Bajar los niveles de ansiedad precompetitiva.
- Lograr un excelente nivel de confianza en sí mismo.
- Promover una absoluta confianza en todos y cada uno de sus propios compañeros de equipo.
- Propender al desarrollo de la confianza en las potencialidades del grupo.
- Concentración a ultranza.
- Visualización de lo dispuesto por el director técnico en la denominada charla técnica (que es más bien táctica-estratégica).

- Visualización de la ejecución de lo que se va realizar en el campo de juego.
- Recuperar la memoria emotiva ligada a un contexto emocional.
- Procurar la cohesión grupal al máximo.

Respecto al primer punto mencionado, convivimos con las tensiones, pero más aún el jugador en esas instancias; y de la misma manera que en los instrumentos de cuerda, es necesario que éstas (las cuerdas) tengan una adecuada tensión, para que podamos apreciar una buena melodía.

Cuando el jugador está tenso, la misma tensión, hace que la glándula pituitaria libere en la sangre un opiáceo endógeno natural, llamado betaendorfina; las betaendorfinas son sustancias que bloquean en el cerebro la percepción del dolor y también producen un efecto en nuestro sistema inmunológico, manteniéndonos en alerta y fortalecidos para atacar, como mejor defensa inmunológica.

Se trata entonces de procurar psicológicamente que los jugadores, en forma cognitiva, no desaprovechen lo que acabo de mencionar canalizando ese efecto, y dosificando su accionar, le den el sentido correcto en el partido.

Metafóricamente se puede entender mejor. La pava en la que pongo agua a hervir, para luego tomar mate, cuando el agua hierve, libera vapor, que es anárquico y se pierde; pero si yo lo canalizo y le doy una dirección adecuada me puede ser muy útil, tanto que el vapor movía barcos, trenes, máquinas industriales, etc.

En lo que se refiere a la ansiedad, debemos ocuparnos de su aspecto negativo, el cual es la elevación de su nivel, en el jugador o el deportista, originando una actuación no deseada, una ejecución incorrecta del gesto técnico; pero fundamentalmente la variación de la organización témporo espacial.

Conviene señalar que la ansiedad es propia del género humano, nos moviliza en la necesidad de dar una respuesta, en términos de conducta adaptativa; pero cuando nos perturba y nos impulsa a realizar una acción fuera de tiempo o de lugar (organización tiempo-espacio o témporo espacial) se transforma en absolutamente negativa para el deportista. En tal sentido, la ansiedad se podría definir como “estímulos sensoriales no resueltos emocionalmente, que van a enquistarse a nivel inconsciente, y desde ese lugar pueden llegar, incluso a trastornar parte de nuestra existencia”. (Ver Capítulo Séptimo “El factor ansiogeno”).

La palabra del latín “*anxietas*” cuyo significado es *angostura*, da origen etimológico a la palabra del idioma español, *ansiedad*. Y en realidad, un síntoma, del síndrome de la ansiedad, hace impacto directo en nuestro segundo cerebro, el aparato digestivo, y el sistema nervioso entérico (en efecto, sentimos una especie de angostura o mariposas en el estómago). La ansiedad, cuando se presenta en el curso de un partido, lleva a desarrollar la capacidad anticipatoria y nos introduce en una anticipación ansiógena; es decir llegamos a una pelota antes de lo que debíamos haber llegado, a desprendernos de la pelota antes de lo que debíamos, a rematar al arco fuera de tiempo, a querer romper el arco cuando sólo es necesario que la pelota transponga íntegramente la línea de gol, etc., etc...

Si la ansiedad, por ser repetitiva, se va haciendo crónica, pasamos al estadio siguiente, la angustia (más parecido a angostura); esto es un miedo, pero no cualquier miedo, sino

“un miedo a la incertidumbre de qué va a pasar más luego, más tarde, mañana, en lo que sería una realidad virtual, que quizás no ocurra nunca en la realidad verdadera; pero que es vivida por el sujeto como real, ya que se produce una alteración en la química de su cerebro (ahora la angostura se siente a nivel de nuestra garganta, y es posible que sintamos el deseo de llorar). Si todo el proceso ansiedad – angustia continúa, se imagina el lector que incluso peligró la carrera del deportista, porque se pasa a la desesperación.

En la precompetencia, mientras estamos en el vestuario, en las instancias previas a la entrada en calor, las condiciones son particularmente ansiógenas, la ansiedad deja de ser una vivencia adaptativa integradora, aumentando, aunque estemos en una situación donde se mantienen las pulsaciones en reposo. Puede que ahí, la misma incida sobre el psiquismo del jugador y se vea superado en su forma de pensar, en sus posibilidades de resolución y de elaboración. Los técnicos, habitualmente, en ese momento, ya han suministrado información técnica y táctica respecto a los movimientos a ejecutar y sobre el rival; pero si ya se instaló la ansiedad elevada, el jugador toma como significativo para él sólo aquello que le confirma sus temores infundados. Por ejemplo, en el fútbol, dice el técnico a Juan “cuando recuperemos la pelota en un cuarto de cancha, quiero que rápidamente te proyectés con la pelota hasta el fondo y lo más pegado a la línea saqués el centro atrás, al punto del penal; eso sí no te olvides inmediatamente de volver para que el hombre que debes marcar no te gane la espalda”. Lo más factible es que (por su ansiedad) el centro salga hacia delante, y haga que el delantero quede en fuera de juego. (Pero todo esto lo completo en el Capítulo Séptimo) El factor ansiogeno.

Pues bien, antes de la entrada en calor, el trabajo psicológico, entre muchas otras cosas de esta acción “A”, debe

procurar bajar los niveles de ansiedad precompetitiva; aplicando técnicas psicológicas como las que voy a mencionar en el CAPÍTULO N° 5, LAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE APLICACIÓN (ver técnica de Jacobson, por empezar).

Continuando, siempre dentro de la misma acción “A”; me ocupo ahora del tema confianza; en si mismo, en sus compañeros, y en el grupo.

Para ello trabajo en procurar la liberación de la hormona oxitocina; la ciencia ha descubierto que esta hormona, que incide en la maternidad facilitando el parto y la lactancia, también merece llamarse la “hormona de la confianza” por sus efectos, en ese sentido, sobre la conducta humana.

A la que yo necesito referirme (la que actúa sobre la conducta humana) es a la secretada en los tejidos cerebrales y sintetizada en el hipotálamo; glándula cerebral que controla, entre otras cosas, las reacciones biológicas como el hambre, la sed, el frío, etc., y las emocionales, como son la ira, el temor y su incidencia sobre la generación de ansiedad y angustia.

Podemos decir que los efectos (en lo que se refiere a la confianza) conductuales de la oxitocina (que son los que nos interesan en el jugador) reflejan su liberación por neuronas oxitócicas centrales, cuyos receptores se expresan a nivel del cerebro, distintas de las que secretan en la pituitaria.

En investigaciones sobre sus efectos en niños autistas, se tomó de su plasma sanguíneo la lectura de un descenso en los niveles de oxitocina. En investigaciones siguientes se les administró oxitocina notándose una disminución del abanico de conductas autistas repetitivas. En la línea de razonamiento que vengo siguiendo, debo señalar que la oxitocina indujo a adultos con este problema a entender el significado y la emoción puestos en la entonación de la voz.

Como un elemento muy importante, debo decir que “la voz libera en el jugador la producción de oxitocina”; por supuesto, cuando las palabras son las adecuadas, cuando llevan una correcta entonación, cuando el encuadre es el pertinente, y cuando fueron referenciadas por la experiencia del psicólogo que conoce a fondo las circunstancias.

Para sostener este concepto, me baso en el resultado de investigaciones respecto a bebés de muy corto tiempo de vida, que reconocen las palabras con que las madres se dirigen a ellos, lo que induce procesos hormonales sumamente complejos que logran modificar el comportamiento del bebé y despiertan emociones entre ambos. Esas mismas investigaciones, en su continuidad, llevaron a sostener que en niños que sufren de estrés, la afirmación de la voz de la madre pone en marcha un proceso de producción de oxitocina, que lo forma en lo que denomino su “confianza básica”, en un proceso hormonal, vinculado y similar al que recibe por estimulación física. **Se demostró de esa manera que la voz activa la producción de oxitocina y el valor que tiene lo emotivo de la entonación de la voz.**

En investigaciones del tipo experimental, donde se trabajó con un grupo control, y otro experimental, partiendo de la hipótesis de que la oxitocina produce un aumento de la confianza y una reducción del miedo, se desarrolló un juego donde se proponía realizar inversiones arriesgadas; el grupo experimental que recibió la administración de oxitocina, mostró un alto nivel de confianza, en un porcentaje dos veces mayor al del grupo denominado control, al que se le suministró un placebo. Por otra parte, se ha informado que suministrada la oxitocina a ese mismo grupo, pero habiéndole hecho saber que ahora se estaba jugando con una computadora, mostraron una reacción que les llevó a la conclusión que la oxitocina

también produce una inhibición sobre la amígdala a quien se le atribuye respuestas al miedo. Estas dos acciones, vinculadas ya no a la oxitocina suministrada, sino a la liberación de la misma, que como dijimos se podía lograr mediante la voz, en una interacción convenientemente preparada como parte de la estrategia de intervención del psicólogo, es lo que, aplicado al jugador, incidirá convenientemente para que se sienta confiado en sí mismo, en sus compañeros y desde luego en el equipo, como grupo operativo. La investigación a la que hacía referencia anteriormente tiene que ver con una nueva concepción, la neuroeconomía, propuesta en su libro “Decisiones, incertidumbre y el cerebro” del Dr. Paul Glimcher (fondo de la Cultura Económica), la cual nos ayuda a comprender la relación entre el cerebro, la mente y el comportamiento; poniéndonos en mejor situación para analizar si el ser humano siempre elige el camino mejor para su bienestar. La propuesta nos lleva a la aplicación de la teoría de juegos y el principio de incertidumbre al funcionamiento del cerebro en el momento de tomar decisiones.

Por la síntesis de la hormona oxitocina, Du Vigneaud, recibió el premio Nobel.

Respecto a la concentración, a la visualización de las consignas dadas por el técnico, a la visualización de las acciones en el campo de juego, y a recuperar la memoria emotiva ligada a un contexto emocional, todo ello dentro de un mismo paquete que es la acción “A”, hago que el equipo de jugadores con sus pulsaciones en reposo, que van a iniciar posteriormente la entrada en calor, y que ya se encuentran (desde el principio de la acción “A”) ejecutando en un ejemplo, por mi disposición, la técnica de Jacobson; evoquen cada uno por sí mismo, el recuerdo de algo significativo en orden a sus emociones y

articulen eso con las consignas dadas por el técnico, trabajadas en el entrenamiento, y que deben ser ejecutadas en el campo de juego. Se trata de ligar todo eso con lo emocional, porque existe un recorrido neurológico que afirma con mayor intensidad los recuerdos de lo técnico, táctico y estratégico cuando fueron introyectados de la mano de un impactante contexto emocional, y fueran grabadas en el cerebro. Los contenidos son procesados por el hipocampo, quedando latente la ligazón a lo emocional y en disponibilidad en ciertos lugares del cerebro. Luego en el partido, la situación de juego es un disparador que reclama resolución, disparando neurotransmisores de la amígdala al hipocampo. De esa manera, automáticamente se facilita la respuesta que fuera asociada a lo emocional.

En síntesis; ¿qué necesito que el jugador recupere en el curso del partido? Lo que a través de sus palabras y demostraciones pide el técnico, en el entrenamiento semanal, en la charla técnica, y que fuera fijado por el trabajo psicológico que llevo a cabo durante la acción “A”, en donde todo eso queda grabado, ligado a la memoria emocional latente y potencialmente a disposición del jugador. Es decir, se introyectaron, se grabaron, ambas cosas como si fuesen una sola en el cerebro, quedando en disponibilidad en la memoria psicomotriz (que yo llamo metafóricamente “el bolsón de los recuerdos”).

El disparador, lo que activa que emerja, en el partido, en el momento justo, no antes, no después, puede ser una jugada preparada, la trayectoria de la pelota, la necesidad de resolver una jugada, la posibilidad cierta de remate al arco, hacer una pared, meter un pase en profundidad, etc... Ahí desde el inconsciente, sin que el jugador lo advierta, aparecen en una fracción infinitesimal de segundo, los recuerdos trabajados. Por eso, en ejercicio de mi rol lo asocio a lo emocional. Ese contexto emotivo hace que se fijen en el

centro de la memoria emocional, “la amígdala”, quedando a disposición del jugador, para ser utilizado convenientemente.

ASOCIÁNDOLO Y TRANSFIRIÉNDOLO A LO JUGADO

Respecto al punto; “procurar la cohesión grupal al máximo”, sugiero al lector, repasar la visión de las fotos que permiten la observación del accionar en la ejecución de la acción “A”.

El principio de esta acción es cuando el equipo titular, por disposición del psicólogo, concurre hacia un lugar seleccionado previamente por éste, que debe reunir las mejores condiciones dentro de lo que pueda ofrecer la infraestructura disponible, respecto a ausencia de ruidos, privacidad, amplitud y comodidad. Y finaliza cuando cerramos todo poniendo énfasis en la dinámica grupal.

En el estadio donde hacemos de local, el lugar es una sala de buena amplitud, contigua al vestuario propiamente dicho. En el mismo, desde el principio de la acción “A”; se dispuso de once colchonetas, formando un amplio círculo. En los estadios adonde vamos de visitante, no resulta tan fácil lograr esa comodidad, de todas maneras, aun a riesgo de no contar con las condiciones mencionadas, es muy importante, lo digo desde mi opinión profesional, agotar las instancias para conseguir las instalaciones que más se acerquen a lo especificado al principio. **Únicamente se podría obviar su realización por razones operativas insalvables de tiempo, o porque el psicólogo entendiera, según su buen saber y entender, que la no implementación del mismo, de ninguna manera afectará las chances del equipo.**

Estando todo dispuesto, y habiendo acordado los tiempos de realización con el preparador físico, que es quien

maneja la organización general, es decir, llegada al estadio, hora de iniciación de la entrada en calor etc.; hago pasar a los jugadores al recinto y les indico ubicarse en las colchonetas en posición decúbito dorsal.

A partir de ese momento, se aplican todos y cada uno de los pasos que mencionamos en la acción “A” afirmándose en referencias permanentes a los objetivos, que como grupo, asumimos el compromiso de buscar. Éste es el momento en que los jugadores, ya habiendo realizado las introyección, (por haberlas practicado) de las técnicas de relajación y de reducción de la ansiedad propiamente dichas, o específicas de entrenamiento mental (ver capítulo de las técnicas) proceden, a instancias del psicólogo, a formar una cadena circular tomándose de las manos. Y van recibiendo las palabras direccionadas del psicólogo, pronunciadas en un tono adecuado de entonación y contenidos con referencia al plus de rendimiento grupal, la necesaria cooperación y compromiso, como asimismo la cohesión grupal.

La puerta de entrada a esta acción tiene que ver con el ejercicio consciente de la respiración, la aparentemente simple acción de inhalar y exhalar; pero haciéndolo en una meditación guiada por el psicólogo, quien fija el objetivo parcial a lograr, se transforma en una aliada importantísima para enfrentar la ansiedad precompetitiva, combatir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico, autocontrolar las presiones internas, etc...

Las técnicas psicológicas en su totalidad, apuntan a lograr regular los estados de ánimo; por eso iniciamos ésta atendiendo a la respiración, que en realidad en toda la vida se va dando tan naturalmente, que no nos ponemos a pensar que así es. Sin embargo en cada emoción hay un correlato dado en las inhalaciones y exhalaciones; cuando nos sentimos bien el ritmo es más pausado. Por el contrario si estamos enojados o contrariados, el ritmo se acelera.



Pleno desarrollo de la "ACCIÓN A"



Aplicación de la técnica de Jacobson

B) ACCIÓN “B”

Esta acción es muy breve, muy intensa, y de fuerte contenido. Nuevamente aquí entramos en el centro de la articulación entre la teoría y la práctica, en un recorrido dinámico, cuyo objetivo es proporcionar al deportista, cuya resiliencia ya se venía trabajando, el disparador para que, en esta última instancia, dentro del propio escenario, donde desarrollará su acción aparezca. La resiliencia es la capacidad de adaptación, flexibilidad, y elasticidad. Lo que buscamos, imperiosamente, es el alistaje psicológico necesario de puesta a punto. Ahora las necesidades son:

- Adaptación rápida.
- Actuar sobre la inhibición escénica (Valdano lo llama miedo escénico).
- Ubicar al jugador en las circunstancias de ese partido.
- Centrarse en nuestras potencialidades.
- Centrarse en flancos vulnerables del rival.
- Resaltar el equilibrio emocional.
- Cognición del jugador en los contenidos esenciales de nuestro accionar.
- Poner en evidencia la cohesión grupal.

- Resaltar la esencia de la alegría del juego.
- Desplazamiento de todo el grupo (incluidos suplentes).
- Mensaje hacia adentro y afuera de compromiso y cohesión grupal.

Es complejo porque debo apelar al máximo poder de síntesis necesario, para que todo quede circunscripto a cinco o seis puntos, y de ninguna manera más. Lo que se busca es las palabras justas, la entonación adecuada, y la contundencia exacta para que actúen como el disparador de algo que se vino trabajando desde siempre, la liberación de la serotonina, la noradrenalina, las endorfinas, y/o la dopamina.

Esos puntos son cuatro móviles (pueden variar de partido en partido), uno intermedio y uno fijo. Por ejemplo:

1. Las circunstancias especiales de este partido.
2. Ubicación en la tabla de posiciones.
3. El rival.
4. Motivación y nuestras potencialidades.
5. Acciones permanentes (directivas del técnico).
6. Cooperación y compromiso grupal inductivo demostrativo.

El periodismo deportivo dio en llamar a esta acción, “la arenga”; y desde mi punto de vista, está bien; pero en algunos casos, hubo quienes lo asociaron, casi diría que hasta lógicamente, a lo que cualquier jugador o persona puede realizar, que es el “vamos – vamos”... Bueno..., aquí debo explicar que no se trata, para nada, de eso. Si me quedara ahí sería un reduccionismo, facilista, mecanicista, y como estamos razonando; en realidad, esto es el producto de un trabajo profesional, fundamentado y perfectamente direccionado; que puede incluir el “vamos – vamos” pero que en este caso no se queda en eso.

Volviendo a lo que venía desarrollando, ahora deben aparecer otros opiáceos endógenos, después de haber desarrollado anteriormente en la acción “A” la confianza, a través de la liberación de oxitocina.

Ya nos habíamos ocupado de la serotonina, su articulación y sus efectos sobre el deportista, en la búsqueda del rendimiento; ahora veamos la noradrenalina, las endorfinas y luego la dopamina.

Cuando yo era niño, allá lejos en el tiempo no existía la televisión, tampoco Internet, y obviamente ni la computadora personal. Se esperaba ansioso la hora de la radionovela, donde nuestra madre secaba un lagrimón con el delantal, por lo que le pasaba al protagonista principal de esa novela, mientras ella preparaba la cena. Sí existía, obviamente, la radio, y era todo un ceremonial: la familia reunida alrededor de un receptor de radio emocionándose hasta las lágrimas no sólo por esa novela sino también por los goles de los grandes ídolos del fútbol, o por la carrera de automóviles ganada por esos enormes corredores argentinos, o la patriada de algún gran boxeador buscando el título del mundo; hazañas vividas a través de las voces vibrantes de

aquellos excelentes relatores y periodistas deportivos, cuyas inflexiones vocales y utilización de un lenguaje apropiado, hacían que aun hoy, parecieran resonar en nuestros oídos, habiendo pasado tanto tiempo.

Claro que si hubiesen contado con formación y estudio de los adelantos, de los vertiginosos avances en los conocimientos científicos en ámbitos de la psicología, y las neurociencias, de hoy; si hipotéticamente hubiesen podido dirigir su voz y su discurso, cara a cara, sólo a un grupo primario de dieciocho personas, a quienes conocían muy bien, y con el que estaban interactuando en los entrenamientos, en las concentraciones, en los viajes, en la charla técnica, etc., y manejándose con un objetivo claro, bien direccionado y explícito; yo no tengo ninguna duda que hubiesen elevado a la enésima potencia su influencia sobre el comportamiento de esas personas. Es que con esos conocimientos, y una estrategia psicológica de actuación bien trazada, estarían induciendo cambios en la bioquímica del cerebro, a través de ayudar a la liberación de neurotransmisores denominados opiáceos endógenos.

Este proceso significa que cuando una neurona recibe el estímulo, el impulso eléctrico la atravesó con velocidades de hasta cien metros por segundo. Si tomamos, por ejemplo, un deporte de gran riesgo, ahí el cerebro manda estímulos que actúan sobre glándulas como las suprarrenales las que secretan adrenalina, una hormona de efectos estimulantes de los sistemas vascular y nervioso.

Los centros del placer, situados en el cerebro medio, son estimulados por la noradrenalina y ésta es favorecedora de la transmisión del impulso nervioso; por lo tanto es de suma importancia, para mí, que el deportista mantenga siempre, pero particularmente en este momento de la acción “B”, la

sensación de placer, y “aceitada” la transmisión de los impulsos, porque eso genera un plus de rendimiento esencial en los deportes competitivos, donde la tensión interna alcanza valores altos.

Por su parte, las endorfinas son proteínas propias de nuestro organismo, que actúan sobre el sistema nervioso reduciendo el dolor produciendo placer y excitación. Se unen con los receptores de los opioides del sistema nervioso central, bloquea la sensación de dolor, es una respuesta ante el estrés y genera una sensación de bienestar. Es producida y elaborada por nuestro cuerpo, no genera ningún efecto secundario y la podemos canalizar para que nos ayude en la búsqueda de nuestro objetivo.

Mi tarea al respecto, es aplicar profesionalmente conocimientos, en este caso, de la psicología cognitiva comportamental, para lograr que el grupo de deportistas enfrente las situaciones con una actitud decididamente positiva, partiendo de una modificación de la forma de pensar individual, que incida en la modificación de la conducta grupal, logrando la liberación y la producción de estas hormonas.

La acción “B” es el producto de todo un trabajo en el macroplán (anual), en el mesoplán (mensual), y en el microplán (semanal) llevado a cabo en el ámbito de la psicología; donde la proxemia del psicólogo es fundamental, aun manteniendo por supuesto, la distancia profesional.

La evocación, estimulación de la risa, el mantenimiento de las ilusiones en un marco de expectativas que no se aparten de la realidad, las experiencias sensoriales, la música, etc.; son todos elementos esenciales a la hora de producir la elevación y la generación de endorfinas.

Así en el deporte competitivo como en la vida, es fundamental el equilibrio emocional dinámico; por eso la liberación

de endorfinas se ve jaqueada por ciertas enzimas y tienen un tiempo de duración limitado; sino, no contaríamos con el aviso que nos da el dolor de que algo no está funcionando bien.

Los profesores Cándase Pert y Salomón Snyder del Instituto John Hopkins descubrieron la morfina endógena producida naturalmente por nuestro organismo, que llamaron endorfina.

Para ir finalizando esta explicación de lo que di en llamar acción “B”; voy a completar algunas referencias a la dopamina, porque, como vengo diciendo, es fundamental en todo el proceso.

La catecolamina dopamina es una sustancia neurotransmisora que se encuentra en el cerebro y sus redes neuronales están comprometidas en algo que considero, muy importante para los deportes; la regulación del movimiento.

La dopamina es una catecolamina muy importante, en lo que se refiere al comportamiento, porque presenta una localización encefálica más elevada que la noradrenalina. Y en el capítulo primero de este libro, dije que en los deportes competitivos, donde el rendimiento es necesario, si se quiere participar seriamente y con aspiraciones de logros, **la conducta, el comportamiento, es el cincuenta por ciento de la preparación total.**

No sólo la dopamina está comprometida en el movimiento, sino que está implicada en la expresión de los estados afectivos y en la capacidad de proposición y juicio. Todo sumamente importante en un trabajo psicológico de fondo que tiene manifestaciones más evidentes cuando se muestra, (la arenga); lo que no significa que no exista lo que no está a la vista, siendo tan necesario uno como el otro; y aunque en algunos casos requiera de mayor esfuerzo para comprenderlo.



El partido proyectado mentalmente



*Accion "B" en el propio escenario de la competencia
(veinte mil espectadores en el estadio).*

4) EL PARTIDO EVALUADO

Es el último partido de la etapa “IV” que denominé “DE COMPETENCIA PROPIAMENTE DICHA”. Aparece en algunos de los casos fusionado con el partido N° 1 (EL PARTIDO CATÁRTICO INDUCTIVO – DEDUCTIVO). Ya que parte del primero puede haberse dado fraccionado en la parte inductiva, aunque no necesariamente siempre es así.

- a) Análisis, desde lo psicológico, de lo realizado en el partido real efectivo anterior. El director técnico decide, cuándo, en qué lugar, y si necesita indicar al psicólogo algún aspecto a destacar. Nunca al final del partido.
- b) Le pido al jugador que metafóricamente piense que su cabeza: es como un portarretratos vacío por donde pasan, sucesivas y vertiginosamente, las imágenes del partido efectivamente jugado.
- c) Cada uno y/o el grupo debe advertir los errores y los aciertos; psicólogo incluido. Se procura introyectar que si el error sirve para mejorar, es nuestro amigo. Si el error no es advertido no nos sirve para mejorar, se transforma en nuestro enemigo.
- d) El registro escrito, minucioso que yo fui tomando durante el desarrollo del partido efectivo, sirve de base, para luego comparar lo que el jugador piensa, con lo que yo pienso.
- e) Las cosas que se verbalizan, responden a las siguientes

categorías de análisis: actitud – motivación – concentración – compromiso – cooperación – cohesión grupal – solidaridad – creatividad – temeridad – valentía – etc...

- f) El centro de todo lo que estamos haciendo en este ítem; sutilmente, pero con firmeza, va desplazándose hacia el próximo compromiso (el partido siguiente).
- g) Si bien es cierto que lo anterior es trabajar sobre una realidad virtual tiene la intención de “grabar” en la memoria psicomotriz del jugador la corrección de los errores.
- h) Luego, en el entrenamiento semanal, a través de micro-sesiones, llevadas a cabo en el propio campo de juego; me acerco y le señalo al jugador lo trabajado mentalmente, para que actúe como un factor disparador.



Postcompetencia análisis desde lo psicologico de lo que pasó en la competencia

V. ETAPA DE LA POSCOMPETENCIA

(Recurrir al infográfico N° 8).

Esta etapa es tan importante como cualquiera de las otras, porque en realidad todo el proceso psicológico, en lo que sería el núcleo más profundo apunta a lograr en el deportista, una modificación del comportamiento a través de la adquisición de conductas, aptitudes, actitudes, habilidades etc., que le permitan al deportista una adaptación flexible a las realidades que le toca vivir, y como consecuencia de ello lograr un estadio de equilibrio emocional y forma deportiva, que debe mantenerse aunque esté de vacaciones.

En rigor de verdad, yo necesito en esta etapa prever una labor de hebegogía y andragogía para guiar, al adolescente y adulto joven, que es el grupo etéreo que constituye el plantel, en un proceso cognitivista, de mantenimiento de lo alcanzado durante las etapas anteriores.

Eso no significa que no deba disfrutar en pleno de sus vacaciones; desde el punto de vista psicológico, es muy importante el manejo que haga el deportista de su tiempo de ocio. Sobre la valoración de dicho tiempo, la bibliografía en psicología social, da cuenta de aportes significativos a los cuales se los puede remitir.

El sostén, la contención que debe brindar la familia, es conveniente que sea claramente desarrollado, como asimismo, el mantenimiento de la justa distancia que debe mantener el deportista, respecto a la gente en general, que por ser una figura pública trata de acercarse; en ese sentido la proxemia es sumamente importante.

El denominado entrenamiento invisible, es una planificación que debe ser elaborada concienzudamente, por todo el cuerpo técnico, cada uno haciendo su aporte desde su rol.

El director técnico aportando lo suyo y actuando en función coordinadora y resolutive final; el preparador físico haciendo las recomendaciones de la parte inherente a lo físico; el psicólogo del deporte desde la hebegogía, la andragogía y obviamente desde lo mental; el médico desde lo biológico orgánico funcional; el kinesiólogo desde sus recomendaciones específicas; y el dirigente (delegado) desde lo organizacional. El concepto del cual se debe partir es que el ser humano es una totalidad indivisible, no se puede separar como no sea al solo efecto del estudio. Esta apreciación holística de la planificación, sin exclusiones es la que corresponde a un trabajo serio, responsable y eficiente.

CAPÍTULO CINCO

Las técnicas psicológicas de aplicación

El interés de la psicología del deporte es un campo muy amplio y según desde dónde se pare el psicólogo para observar e intervenir podrá ir trazando y conformando su estrategia de intervención. Si de lo que se trata, es de la motivación, la personalidad y la relación entre ambas por ejemplo, o del estrés, la actitud deportiva y su articulación con el rendimiento, el énfasis podría estar dado por las relaciones tempranas y un buceo hacia el interior del deportista.

Es diferente, si la mirada tiene su origen en una búsqueda del rendimiento, aun poniendo por encima la salud, pero como un objetivo preponderante, lo cual conduce a la aplicación de todo aquello que contribuya al logro del objetivo buscado, con adopción pragmática de técnicas específicas.

Si lo que es particularmente decisivo, en la intervención del psicólogo del deporte, está dado por el estudio de las variables ambientales y su efecto sobre la conducta en general, investigando cómo actúan sobre la ejecución del gesto técnico

por parte del deportista, es evidente que el énfasis estará en el análisis de las conductas.



Aplicación de técnicas de dinámica grupal

Tanto en el caso de aplicación específica de técnicas, como en el caso de análisis conductual, o el caso de la búsqueda en las relaciones tempranas, aunque sea reiterativo, la actuación del deportista será tema de interés general y en todos los enfoques, como vengo diciendo desde el principio de este libro, por encima de todo estará la salud del deportista.

Hay autores que señalan como dificultoso el camino científico, cuando se trata de abordar conceptos desde distintas teorías, como sería por ejemplo, el concepto de personalidad.

Sin embargo, precisamente ese desafío, es lo que hace particularmente importante la investigación científica de la psicología en el ámbito de los deportes.

Una postura de eclecticismo que nos permita la integración de distintas teorías nos estará evitando la tendencia hacia una adhesión extrema, que desde el vamos es excluyente, porque parte de una mirada parcializada de las cosas.

Desde luego el psicólogo que realiza una investigación de tipo experimental no se puede inclinar por el eclecticismo, pero el psicólogo del deporte y el psicólogo clínico en lo que sería la aplicación de conocimientos, no se puede permitir la posibilidad de no serlo, porque corre el riesgo de acomodar el material para que entre dentro de la teoría a la cual él adhiere.

Es evidente, como vengo sosteniendo desde un principio, que originalmente trabajamos con el deportista sano. En el alto rendimiento y en el alto nivel competitivo, los resultados están condicionados por el aporte científico que desde distintos ángulos se pueda aportar.

A principios de este siglo XXI, cuando las diferencias en lo técnico específico, dentro de un deporte en particular, marca que las diferencias entre deportistas es ínfima en cuanto a su preparación física y técnica, muchas veces el éxito o el fracaso dependen del aporte científico, donde la psicología ha pasado a ocupar un lugar significativo.

Claro que hago esta afirmación, partiendo del principio, que el empleo de cualquier técnica psicológica se hace conociendo la situación intrapsíquica del deportista en su particularidad, cuando de lo que se trata es de deportes individuales. Y de las dos, individual y grupal, cuando de lo que se trata es de deportes colectivos.

Siempre se deberá tener en cuenta que el deporte es una actividad más de la vida, en donde se gana y se pierde; consecuentemente, el equilibrio justo indica que ni uno es la gloria total, ni el otro es la frustración total.

Decía José Saramago “ni las derrotas ni las victorias son definitivas. Eso les da una esperanza a los derrotados, y debería darles una lección de humildad a los victoriosos”.

Para hacer una recorrida somera que ponga al lector en conocimiento de algunas técnicas muy utilizadas por los psicólogos en el ámbito del deporte parto de la premisa, entonces, que, la intervención debe realizarse en el macroplan, lo cual estaría señalando que hay un conocimiento profundo del deportista y su forma de relacionarse con la actividad.

El macroplan es una planificación de largo aliento, como sería la implementación de un trabajo de un año, dos o más.

El mesoplan es lo que corresponde, de la planificación anterior, al trabajo mensual.

El microplan es la parte del plan que da cuenta del trabajo semanal y diario.

Se debe tener en cuenta que estamos hablando de un trabajo sistemático donde hay elementos que interactúan entre sí, que modifican y son modificados, y consecuentemente habrá que considerar la retroalimentación del sistema y el principio de equifinalidad.

Por otra parte, cada deporte representa una particularidad que lo estaría determinando y de ninguna manera puede dejarse de lado; lo mismo que la edad de los deportistas, el nivel cultural, la posición socioeconómica, el país de origen, etc. Incluso integrantes de un mismo equipo que cumplen funciones distintas, por esa misma razón, tienen requerimientos particulares respecto al perfil solicitado para el puesto que señalan diversidad.

La utilización de distintas técnicas apunta a que los deportistas logren una mejor estabilidad psíquica en general, y una asimilación adecuada de las cargas psíquicas que se dan

en el nivel competitivo.

Mediante la voz del psicólogo del deporte, que debe procurar la relajación del deportista, se le aproxima, al mismo, una estimulación que busca lograr una armonía psicofísica, que le permita asumir ventajosamente las exigencias propias de las circunstancias competitivas del deporte.

Debo decir que no podemos desarrollar capacidades inexistentes sino que procuramos con nuestra intervención, crear una situación psicológica de armonización que predisponga a un mejor aprovechamiento de las capacidades preexistentes.

Actitud de optimismo, confianza en su propia capacidad, confianza también en las posibilidades del grupo, tranquilidad y bien compensada euforia, son algunas de las posibles consecuencias de la intervención psicológica; pero corresponde también dejar en claro que los beneficios para el deportista dependen de sus características de personalidad y de las condiciones psicológicas generales que le son propias.

Vale decir que si el deportista, como base, tiene una percepción distorsionada de la realidad que le hace vivir en forma extrema situaciones de frustración e insatisfacción, conformando un perfil neurótico que se manifiesta a través de faltas insuperables, lo primero será tratar ese trastorno.

Es indudable que esto puede actuar como un retardador, o un freno para el desarrollo de las capacidades que potencialmente están en el deportista y necesita encausar para el logro de los objetivos.

Señalo también que la aplicación práctica de las técnicas requiere por parte del psicólogo, adquirir un dominio especial; y por parte del deportista una ejercitación prolongada en el tiempo.

Algunas de las técnicas que se utilizan frecuentemente y de cuya aplicación pretendo dar cuenta haciendo una somera mención en este libro, emergen por la necesidad de estudiar en profundidad las necesidades de los propios deportistas y crear herramientas que den respuesta a esas mismas necesidades.

Claro está que lo deportivo tiene que ver con lo institucional, con lo organizacional, con lo individual y con lo social. Por lo tanto el fenómeno deportivo va más allá que la mera práctica deportiva y no puede ser entendida, la psicología del deporte, como simple aplicación de técnicas; que por otra parte voy a citar como una aproximación, sin entrar en mayores detalles.

La tensión nerviosa del deportista atenta contra sus posibilidades, pero no sólo eso sino que puede ocasionar malestares psicósomáticos importantes; es posible que sus facciones se endurezcan, que sienta malestares estomacales, dolores de cabeza, dolores de espalda, de cuello etc...

Las técnicas de relajación procurarán liberar ese estado aumentando la flexibilidad corporal liberando el endurecimiento hasta llegar a un estado facilitador de una mejor ejecución en función de haber llegado a un estado propicio de relajación mental y física, consecuente.

Francisco J. Labrador: Catedrático universitario. Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica en la Universidad Complutense de Madrid y María Crespo: Plan Nacional Español de Formación del Personal. Investigadora en la Universidad de Madrid, dicen de las técnicas de relajación en “Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte” “Por ello, son quizás las técnicas (de relajación) psicológicas más conocidas y las más ampliamente utilizadas dentro del ámbito deportivo mundial”.

Técnicas de relajación, como la de Jacobson y Schultz, se

suelen aplicar buscando una reducción en la activación neuromuscular y una reducción en la excitación cognitiva a través de lograr establecer un contraste entre la tensión y la relajación.

TÉCNICA DE JACOBSON

La técnica de Jacobson es considerada una técnica progresiva que se realiza partiendo de una posición del deportista, que debe procurar la máxima comodidad, como podría ser tendido supino con los brazos extendidos normalmente a lo largo del cuerpo.

Suele ocurrir que algunos ambientes, logísticos del deporte, como podrían ser por ejemplo, vestuarios; lugares habilitados en los momentos previos a la competencia, y que por regla casi general son de dimensiones reducidas, ante lo cual habrá que prever, entonces que será conveniente para la aplicación de estas técnicas encontrar una posición adecuada dentro de las reales posibilidades, para lo cual será necesario ejercitarse previamente para que en el caso de tener que aplicarlas en esos espacios, la posición (por ejemplo), sea cómodamente sentado con las piernas y los brazos extendidos.

La voz del psicólogo llega al deportista, suave, pausada, nítida, firme y consistente; solicitando que cierre el puño derecho y ponga bien rígido ese mismo brazo. Luego de un tiempo de aproximadamente cinco a seis segundos (alguna bibliografía señala como tiempo, tres segundos, algo que de la aplicación práctica en Argentina me resultó insuficiente) inmediatamente se le solicita una decontracción que tiene la misma duración en el tiempo.

El paso siguiente es realizar el mismo procedimiento para con el puño y el brazo izquierdo.

Siempre, durante todo el procedimiento es conveniente que exista un ambiente confortablemente silencioso. Para ello el psicólogo deberá asegurarse el no ingreso ni egreso de persona alguna al recinto.

Una vez trabajadas las extremidades superiores (es decir los brazos) pasamos a las inferiores.

Se le pide al deportista que ponga rígida la pierna derecha y que la mantenga de esa manera durante cinco o seis segundos aproximadamente, que son contabilizados por el psicólogo del deporte en forma silenciosa.

Luego se le pide que distienda el mismo miembro manteniendo los parámetros temporales mencionados en las otras fases.

Siempre con palabras adecuadas, con tono de voz suave y pausado se van emitiendo las indicaciones de manera que se procure lograr el clima correspondiente a un estado de armonización mente cuerpo.

Este mismo procedimiento se realiza con la pierna izquierda.

CONTRACCIÓN Y DECONTRACCIÓN

El paso siguiente es trabajar con la respiración pidiéndole al deportista que inhale naturalmente pero en forma profunda por la nariz, sintiendo cómo los pulmones y el diafragma se expanden, retenga sin esfuerzo el aire y luego exhale por la boca suavemente.

A continuación pasamos a trabajar con la zona de la frente, solicitándole al deportista que ponga tensos los músculos de la frente procediendo luego a su distensión (músculos faciales).

Sin salir del trabajo en esa zona, procuramos ahora que trabaje con los párpados produciendo su contracción y decontracción.

La continuidad del procedimiento, en la aplicación de esta técnica, implica pasar a la esfera vocal con la finalidad de lograr que el deportista domine la relajación mediante la tensión y posterior distensión en función del tiempo, de la zona aledaña a la boca.

Bajando de la cabeza hacia los hombros se procede a trabajar en ambos sentidos con el cuello y los hombros.

Siempre descendiendo, centramos ahora nuestro interés en la parte abdominal, plexo solar, procediendo a indicar la necesidad de tensionar la musculatura pertinente e ir distendiéndola de manera progresiva hasta su total decontracción.

Con este último paso estaríamos, en una forma muy sintética, cerrando un procedimiento que si fue bien llevado a cabo y luego de una ejercitación sostenida, produce en el deportista una sensación de relajamiento y concentración total en un tiempo que dependerá del grado de asimilación. Por otra parte su aplicación en forma combinada con otras técnicas, que desarrollaré más adelante, pueden llevar al deportista a un estado de adaptación que le permitirá como consecuencia de todo ello, desplegar en mejores condiciones psicológicas sus capacidades y consecuentemente la elevación de su rendimiento.

TÉCNICA DE SCHULTZ

La técnica de Schultz es una técnica de características autógenas que trata de una acción en dos frentes.

Por un lado apunta a modificar el componente afectivo

pero actuando al mismo tiempo sobre la decontracción somática.

La posición de partida es acostado decúbito dorsal o cómodamente sentado, las ropas no deben ejercer presión en ninguna parte del cuerpo. Si la posición es sentado, las extremidades superiores e inferiores deberán estar extendidas en forma natural y en lo posible la cabeza apoyada en un almohadón.

Teniendo en cuenta todas las indicaciones que ya hiciera en la aplicación de la técnica de Jacobson, se trabaja ahora con ejercicios de pesadez y de calor comenzando con uno de los brazos para continuar por el otro, pasando posteriormente al mismo trabajo en cada una de las piernas.

El paso que continúa tiene que ver con ejercicios cardiacos apuntando a obtener un ritmo calmo de pulsaciones.

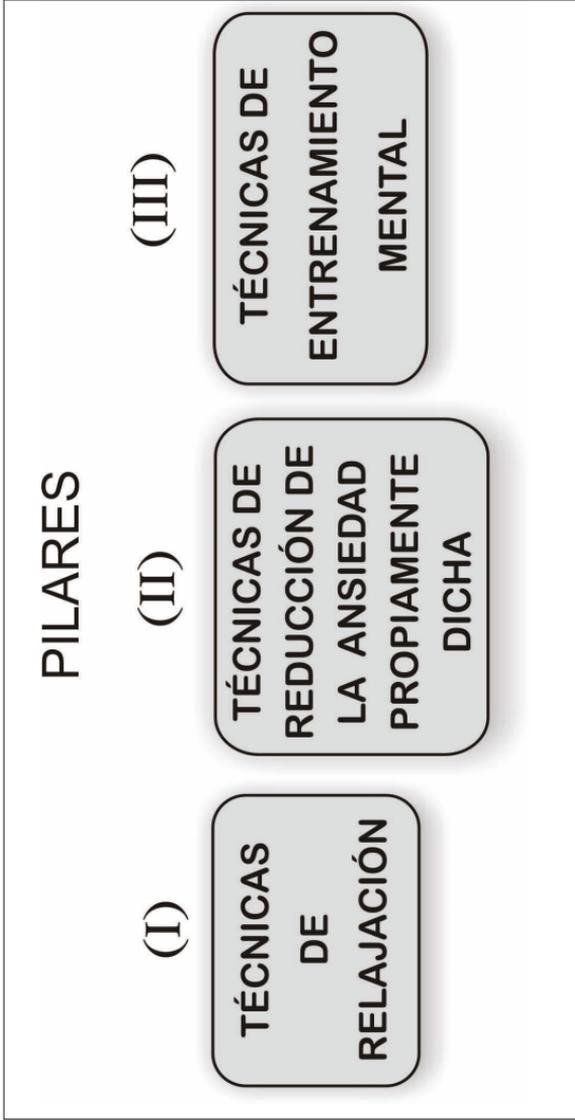
Luego pasamos a indicar un trabajo de respiración, pausada, lenta y profunda.

Lo siguiente es pasar a la zona abdominal; centrándonos en ella trabajamos el plexo solar.

A continuación, las sensaciones de frío en la frente serán nuestro objetivo parcial.

En síntesis, todo un procedimiento que apunta a la relajación, que es utilizado en forma combinada con otros instrumentos y que en total, cuando ya se asimiló, insume por cada paso que he detallado un tiempo prudencial, perfectamente aplicable en las instancias previas a la competencia.

Estas dos técnicas mencionadas no son las únicas conocidas para lograr la relajación, pero son importantes como que son muy aplicadas y constituyen parte significativa de lo que voy a llamar el primer gran pilar (I) de aplicación práctica (ver infográfico N° 10); las técnicas de relajación.



INFOGRAFICO N° 10

LAS TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

El otro pilar, de tres, según mi concepción, está constituido por las técnicas de reducción de la ansiedad. Pilar (II).

La palabra, ansiedad viene de “anxieta” que significa *angostura* y que da origen también a *angustia*. (Insisto en este concepto ya mencionado).

La ansiedad está determinada por estímulos sensoriales no resueltos emocionalmente y que van a enquistarse a nivel inconsciente.

Es, según la creencia popular, ese estado de desasosiego que siente el deportista, cuando se aproxima una instancia considerada clave de su carrera. (Ver Capítulo Séptimo, El factor ansiógeno).

Las técnicas de reducción de la ansiedad, que voy a desarrollar aquí, tienen por objetivo particular, dentro del objetivo general que es la armonización, la ubicación del deportista en un nivel de ansiedad, que le permita actuar dentro de parámetros que aspiramos sea óptimo para el desarrollo de sus capacidades.

En el deporte competitivo existen un sinnúmero de situaciones que podrían ser ansiógenas para el individuo que compete. A estas situaciones las voy a incluir en el concepto amplio de estímulos y las voy a llamar (E). (Ver infográfico N° 11).

Serían por ejemplo, determinado rival, público adverso, proximidad de cierto compañero, factores climáticos, competencia en determinados escenarios, estar siendo evaluado especialmente, debut en la divisional, etc.

Cualquiera de estas situaciones podrían crear en ese deportista un estado de ansiedad elevada que voy a llamar (A) en el infográfico.

Se establece entonces entre los estímulos (E) y la ansiedad (A) un lazo (L). Esta combinación hace que el deportista responda en la ejecución del gesto técnico dando la respuesta (R) que puede ser a todas luces inadecuada o por lo menos, no deseada ya que no cubre las razonables expectativas que se había trazado al respecto.

¿Cómo podemos operar entonces, sobre los términos (E), (A), y (R) de manera de ayudar al deportista?

Veamos ahora los infográficos N° 11, 12,13.

Dije que (E) estaría representado generalmente por los estímulos del medio; consecuentemente es casi un hecho que sobre ellos es muy poco lo que puede hacerse en función de cambiarlos, por cuanto no dependen de nosotros.

Sobre (A), que es la ansiedad, es donde debemos obtener los efectos de manera de bajar su incidencia.

Nos queda entonces (L) que es el lazo. Aquí es donde podemos actuar, de tal forma que procuraremos lograr que el lazo ahora sea distinto de (L) y lo denominaremos (L') (y lo represento con líneas punteadas).

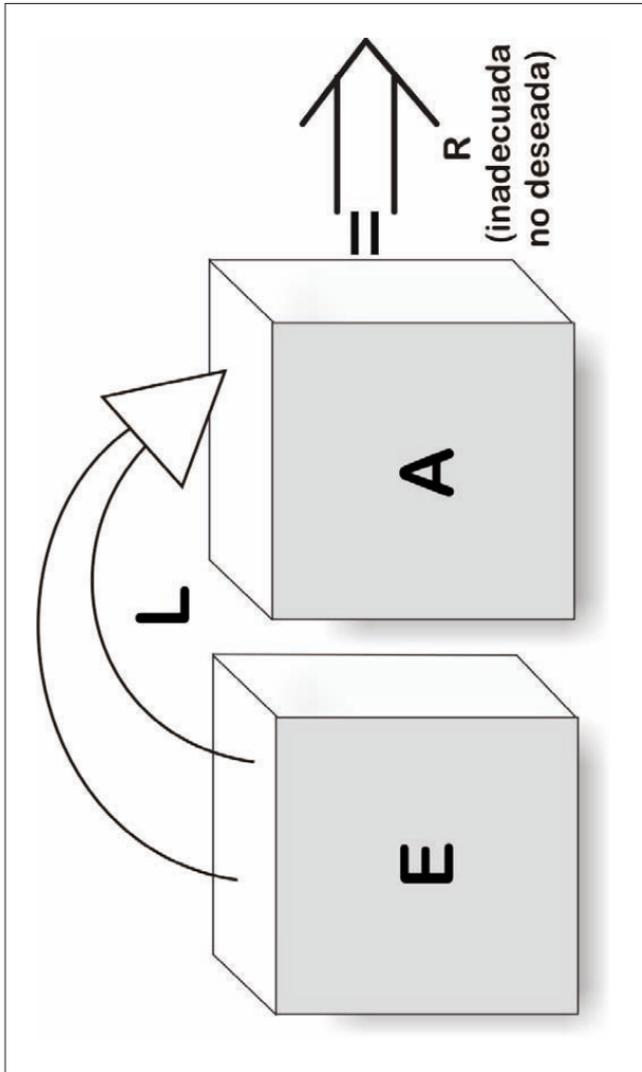
Si el lazo es (L), se modifica la incidencia del primer término

sobre el segundo y como consecuencia del proceso la respuesta del deportista también se modifica respecto a lo planteado en el infográfico N° 11, ahora la respuesta es (R') (representada en el infográfico N° 12 por líneas punteadas). Esta respuesta tiene la particularidad de ser inhibitoria de la ansiedad, y además aproximarse todo lo posible a lo que sería la ejecución del gesto deportivo buscado, porque no carga con el monto de ansiedad que afecta su ejecución. (Ver infográfico N° 13).

El problema, a partir de esto, será determinar ¿cómo logramos el lazo (L)?, ¿en qué momento? y ¿bajo qué condiciones?

En ese camino, en los momentos previos a la situación de la competencia, es decir antes de entrar al escenario del deporte propiamente dicho, procedemos a aplicar una de las técnicas de relajación, la que hayamos determinado que mejor se adapta a ese deportista o al grupo, una vez alcanzado el estado de relajación en forma adecuada; procuramos la evocación de los estímulos que van lógicamente acompañados de la ansiedad que esos mismos estímulos provocan, pero como ahora la situación es distinta, ya que el deportista se encuentra relajado, lo que estamos haciendo es establecer el nuevo lazo buscado (L') de efectos antagónicos de la ansiedad.

Las técnicas, que integran este pilar, el (II), (reparar infográfico N° 10) de los tres que yo considero, también son muchas, pero voy a señalar dos de las que más resultado me dieron en su aplicación sobre los deportistas que traté.



INFOGRAFICO N° 11

DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Dentro de las técnicas de reducción de la ansiedad, esta técnica consiste en una aplicación práctica recorriendo los siguientes pasos: lo primero es identificar, por parte del deportista, los estímulos que le producen ansiedad, es decir separar los que no le producen ningún trastorno, de aquellos otros que le resultan ansiógenos.

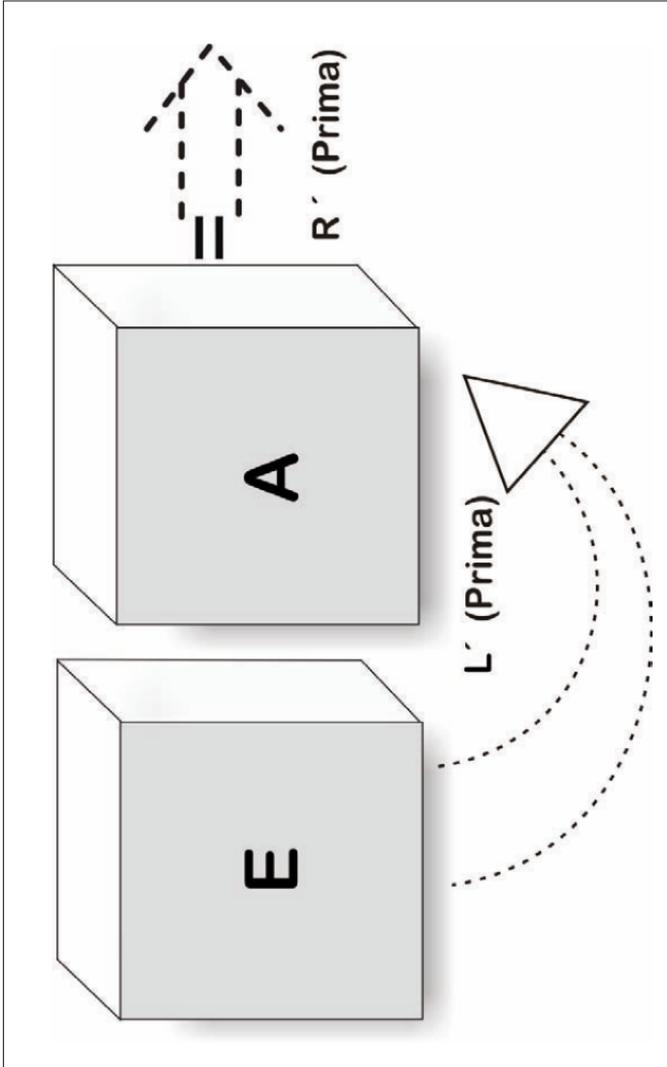
Como comprenderá el lector, lo que a un deportista le afecta, a otro le puede resultar indiferente, y a otro hasta le puede resultar beneficioso. Por lo tanto el paso mencionado en el párrafo anterior debe realizarse con mucha precisión.

Una vez que se han identificado los estímulos ansiógenos; lo que debemos hacer es confeccionar una lista estableciendo un orden jerárquico que es encabezado por el estímulo ansiógeno de mayor incidencia. Luego se continúa con el listado anotando los que le siguen en el orden jerárquico.

A continuación, se procede a la aplicación de una de las técnicas de relajación, que podría ser la de Jacobson, la de Schultz, u otra que hayamos comprobado eficiente en la aplicación sobre ese deportista, teniendo en cuenta que lo anterior ya debe estar establecido, desde que estoy hablando de un trabajo serio realizado en todo el macroplan.

Una vez lograda la relajación se le pide al deportista que represente la situación ansiógena, que habíamos ubicado en el primer lugar del orden jerárquico, es decir, de la escala que teníamos confeccionada; al hacerlo estará evocando junto con el estímulo la ansiedad que va junto con él, pero al hacerlo en estado de relajación profunda, actuamos inhibiendo la ansiedad.

Luego, en los pasos sucesivos, se procede continuando con los estímulos siguientes respetando el orden establecido.



INFOGRAFICO N° 12

LA TÉCNICA DE INUNDACIÓN

Es muy parecida a la técnica de desensibilización sistemática, ya que tiene el mismo fundamento.

Se identifican los estímulos ansiógenos. Pero no se establece ninguna escala que tenga que ver con la incidencia en mayor o menor grado, sino que sólo hay que tenerlos en cuenta.

Luego se procede aplicar una de las técnicas de relajación, siempre la que mejor va para ese deportista.

Cuando hay que evocar, ahora, esta evocación es de todos los estímulos juntos (es decir se inunda). El objetivo es el mismo que se busca en la técnica de desensibilización sistemática, sólo que no existe en la de inundación la progresividad.

El tercer pilar de las técnicas, el que denomino (III) en el infográfico N° 10, es el que corresponde a las Técnicas de Entrenamiento Mental.

LAS TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL

Pilar (III)

Quiero señalar que F. C. Bakker. Departamento de Psicología; Facultad de Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Amsterdam Holanda. H. T. A. Whiting. Departamento de Psicología Universidad de York, York Gran Bretaña. Y H. Van Der Brug, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Amsterdam, Holanda, en su obra *Sport Psychology. Concepts and applications* hacen referencia al “adiestramiento mental”; pero yo lo denomino, entrenamiento mental porque nuestro pueblo asocia la palabra adiestramiento a significados particulares, consecuentemente para no entrar

en confusiones prefiero llamarlo así.

Bakker, Whiting y Van Der Brug dicen: “los resultados del adiestramiento mental nos muestran que los procesos cognitivos también pueden desempeñar un importante papel en el aprendizaje de destrezas motrices. Por adiestramiento mental se entiende el ensayo mental sistemático e intensivo de una acción sin ejecutarla realmente”.

RATIO SCALING

La *Ratio Scaling*, es una de las técnicas de entrenamiento mental que hace particular referencia a una escala en la relación o proporción.

En ella el objetivo es tratar de cuantificar el grado de disponibilidad en la realización del esfuerzo, el modo de respuesta inespecífico del estrés, el modo de percibir el dolor y el malestar.

Vale decir, procuramos que el mismo deportista valore la percepción individual que él tiene de la propia condición psíquica y física.

Se trabaja en base a las pulsaciones, apuntando a que descubra frecuencias cardiacas que corresponden a la ejecución del gesto deportivo de mejor forma.

Para ello le hacemos tomar lectura de sus pulsaciones en los momentos que manifiesta cansancio, también en otros momentos, para que pueda establecer correlatos entre pulsaciones y acción.

Nuestro trabajo será armonizar, por lo tanto se procura hacerle percibir que cuando se encuentra ansioso o con una fuerte sensación de ineficacia, los indicadores de frecuencia cardiaca dan una lectura que no se corresponde a un problema

físico en relación a su mejor o peor marca, y se va trabajando en la apreciación personal que el deportista debe hacer razonando.

ENTRENAMIENTO IDEO MOTRIZ

El entrenamiento Ideo-Motriz es otro procedimiento técnico que pertenece al apartado del entrenamiento mental y consiste en una técnica en donde debemos articular la relajación, aplicando algunas de las técnicas mencionadas del pilar primeramente nombrado, Jacobson, Schultz u otras; y donde procuramos que el deportista desarrolle, mediante repetida representación mental del gesto técnico deportivo, una habilidad motriz sobre la cual se irá trabajando.

Los pasos consistirán sintéticamente, en primer lugar, en lograr una relajación profunda del deportista.

En segundo lugar en la evocación mental de la acción, repitiendo el gesto técnico deportivo, sobre el cual se procura trabajar, siempre en su representación mental, de manera tal de ir perfeccionando su ejecución.

LA TÉCNICA DEL *ASSERTIVE TRAINING*

Es una técnica que tiende, mediante el entrenamiento a sustentar, asegurar y afirmar respuestas positivas ante conflictos o situaciones negativas que se pueden dar en la propia competencia.

Algunas de las situaciones que por ejemplo, podrían darse, serían: reacción violenta ante un fallo del juez, que es considerado por el deportista como errado y lo perjudica, reacción ante el golpe artero del rival, tanto logrado o gol del

equipo contrario logrado de movida, maniobra ejecutada por un piloto en la largada de la carrera automovilística, que lo descoloca y atenta contra su buena chance, etc.

Lo que se busca es solucionar problemas como los mencionados, evocando respuestas positivas y no negativas que el deportista podría llevar a cabo cuando se le presentan estos conflictos.

El psicólogo del deporte propondrá al deportista que represente en forma repetida el conflicto en sí, o el temor que le invade; al mismo tiempo irá destacando, señalando y acentuando con su voz lenta y pausada, que además debe ser oportuna, la desproporción de la respuesta motriz que se considera equivocada.

LA TÉCNICA DEL *MODEL TRAINING*

Implica una intervención del psicólogo procurando que el deportista piense en la próxima competición en la cual deliberadamente hemos incluido una tanda de sucesos negativos y acontecimientos que pueden llegar a ser hasta verdaderamente dramáticos.

Apuntamos a lograr adaptación y resistencia a la frustración ya que en el desarrollo de la competencia propiamente dicha, cuando eventualmente se den algunas de estas situaciones, nunca serán tan impactantemente perjudiciales ni catastróficas como las que trabajamos en la imaginación.

Hasta aquí, algunas de las técnicas más comúnmente utilizadas, desarrolladas en forma sucinta para que el lector se contacte con ellas; pero decía anteriormente que la estrategia de intervención del psicólogo del deporte debe integrarse en un plan de trabajo, más abarcativo que tiene que ver con el macroplan.

Quiero significar con esto que, la importancia de un trabajo serio y responsable no puede quemar etapas, debe realizarse en un trabajo proyectado, planificado, ejecutado y evaluado permanentemente, contemplando siempre la posibilidad de la retroalimentación del sistema, en un proceso como el de la actividad deportiva competitiva, que tiene diversos matices y se nutre en una gran parte de ese proceso de lo inesperado. Poder reducir al máximo lo inesperado puede significar una ventaja deportiva legítima legal e inteligente aprovechando los conocimientos científicos que están al servicio del hombre.

Las etapas mencionadas en otra parte de este libro, en cuanto a la planificación del trabajo deportivo, microplan, mesoplan y macroplan, permiten al psicólogo del deporte elaborar una estrategia de intervención que se puede desarrollar (ver infográficos N° 14 y 15) en la pretemporada, en el periodo de ablandamiento, en el periodo de la competencia y en el periodo de la postcompetencia.

Algunas personas, por desconocimiento de la labor de un profesional de la psicología, pueden llegar a pensar que éste tiene poderes especiales y que puede, en un pase mágico, cambiar la suerte de un partido, de un campeonato o la deficiente campaña deportiva de un equipo técnico.

Esto no es así, y la creencia posibilita la aparición de aventureros que esperan dar un golpe de suerte, haciéndole un daño enorme a la profesión y a la misma gente crédula, que bien intencionada en el deporte, comete el error de caer en sus garras.

En el trabajo planificado y llevado a cabo por profesionales serios, tenemos que hablar de una estrategia de intervención que podría ser la siguiente: (ver infográficos N° 14, 15, 16, 17 y 18).

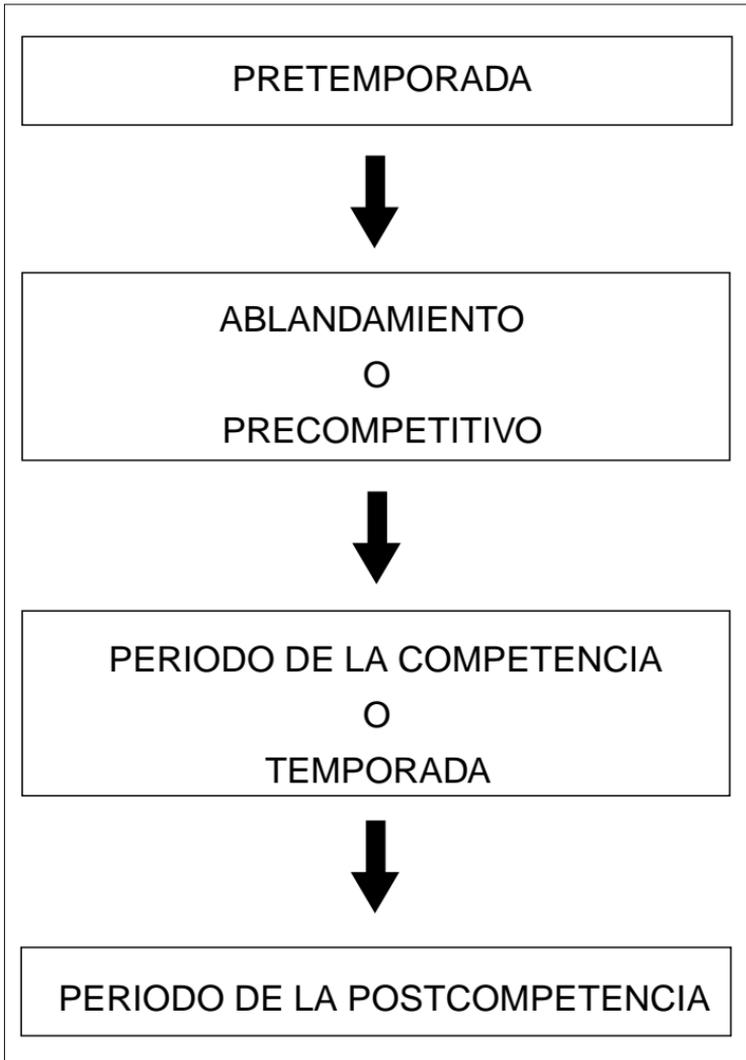
Durante la pretemporada, el psicólogo del deporte realiza la recolección de datos. Por supuesto que previamente elaboró un proyecto, en donde estudia posibilidades que luego ajustará, en ese camino diagramará los instrumentos a utilizar, y analizará la factibilidad de realización; realizará las entrevistas psicológicas pertinentes y tomará los test que considere sean los adecuados. Es importante aclarar que la entrevista psicológica, no es una entrevista común, sino que tiene las características particulares que la transforman en un elemento fundamental en todo el proceso y por ello es totalmente distinta, por ejemplo, de una entrevista periodística.

Siempre dentro de la pretemporada, y simultáneamente puede ir realizando encuentros grupales que le permitirán evaluar y actuar en el grupo.

Ya en esta etapa debe ir iniciando a los deportistas, en el conocimiento de la fundamentación de las técnicas de relajación, algo que parece simple pero no lo es, porque esta actividad humana en la búsqueda del rendimiento deportivo, está atravesada por un problema cultural de los argentinos.

En efecto, tenemos internalizado un modelo que nos hace perder amplias posibilidades que tienen que ver con la diversidad, porque nos creemos dueños de la verdad, y quien nos esté señalando un proceso de cambio es visto como conflictivo. Por otro lado, nos cuesta tener en claro hacia dónde vamos porque definimos las cosas pensando en lo que debemos hacer, y no si eso es lo que verdaderamente queremos, poniendo el querer como prioritario. Además es parte de este modelo cultural, creernos dueños de la verdad y como consecuencia autoconvencerse de la imposibilidad de trabajar con alguien que piense distinto y nos traiga cosas distintas, como sería esto de trabajar con la relajación.

Entonces, en esta etapa es importante que el deportista cambie, aceptando la fundamentación y comience con la aplicación de las técnicas en forma gradual.



INFOGRAFICO N° 14

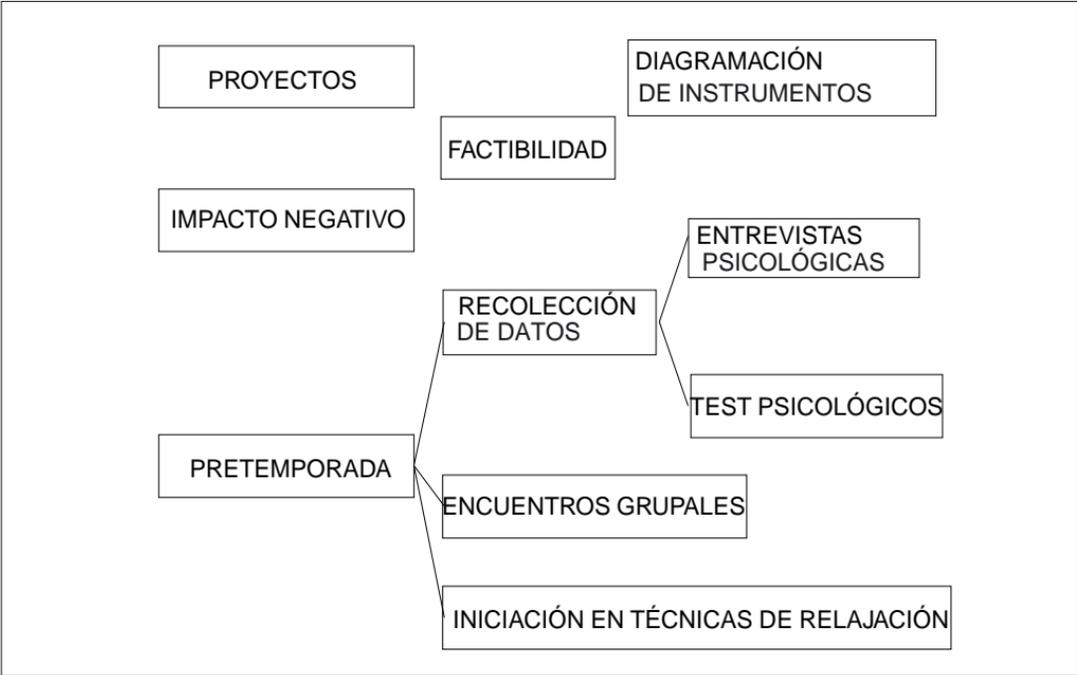
Lo ideal sería que, aproximándonos al final de esta etapa, ya tengan cierto dominio de las técnicas de relajación.

Continuando en la integración de lo que se planifica y desarrolla pasamos ahora a la etapa intermedia que se ubica entre la pretemporada y la temporada. A esta parte la denomino etapa de “ablandamiento” y sería la de transición en la cual se realizan, por ejemplo, partidos o encuentros con otros equipos (en los deportes que lo permitan) como una instancia previa a la competitiva propiamente dicha, (llámese campeonato), aunque en esencia también se está compitiendo. En esta parte del desarrollo del trabajo por parte del psicólogo, se ajustan algunos procedimientos que se venían aplicando y se va profundizando en la individuación.

En los deportes de conjunto aparece un elemento ansiógeno muy fuerte, empieza a definirse “el equipo”, es decir los posibles titulares, con lo cual una competencia que lleva al deportista a poner todo su empeño en quedar como titular en el inicio del campeonato. Aunque él sabe que esa posibilidad la sigue teniendo durante la temporada, también sabe que estar desde el arranque es importante.

Ahora ya deben aplicarse, además de las técnicas de relajación, las técnicas de reducción de la ansiedad, es decir las mencionadas de desensibilización sistemática o de inundación.

En la etapa denominada “temporada”, es decir cuando ya se está en la actividad central, además de la aplicación de las técnicas y procedimientos que se venían aplicando, se trabaja con las técnicas específicas de entrenamiento mental, las que se corresponden al tercer pilar, determinando cuál



INFOGRAFICO Nº 15

concretamente, debe aplicarse según sean las circunstancias y los requerimientos.

Así se puede en determinado momento aplicar el entrenamiento ideo-motriz, model-training, assertive-training, ratio-scaling, etc.

Entonces todas las técnicas posibles y necesarias, además de seguir trabajando en los encuentros grupales. De ser necesario se deberá contemplar la derivación.

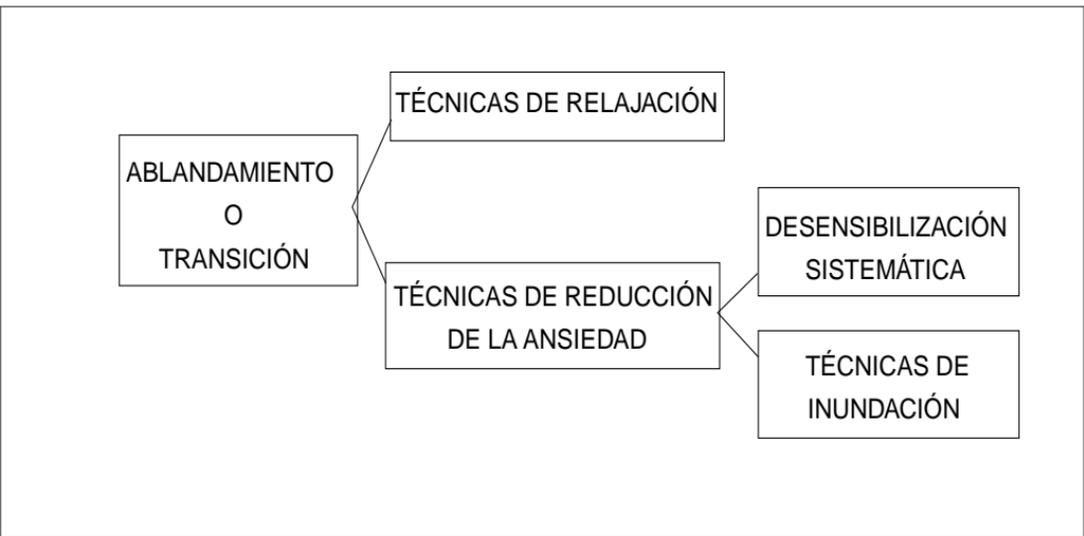
Pasando ya al período postcompetitivo, etapa tan importante como las anteriores, el psicólogo del deporte debe aspirar al mantenimiento de la forma, trabajando en lo que se denomina el entrenamiento invisible. También a la prevención (cosa que se debe trabajar siempre) y a las cuestiones profundas que tienen que ver con la concepción de mundo, la actitud deportiva, etcétera.

LA MÚSICA COMO TÉCNICA

En cierta oportunidad visité Brasil en un tiempo cercano a la realización de un campeonato mundial de fútbol que se llevaría a cabo en otro lugar del mundo.

La selección brasileña se estaba preparando para la fase clasificatoria y como era mi costumbre, siempre que podía visitar ese país, me junté con colegas directores técnicos brasileños y psicólogos deportólogos de otros países con quienes intercambiábamos ideas y experiencias cada vez que podíamos.

En determinado momento, uno de ellos me invitó a acercarnos al lugar de concentración y de trabajo de la selección, ya que tenía contactos que nos permitirían presenciar algo del trabajo.



INFOGRAFICO N° 16

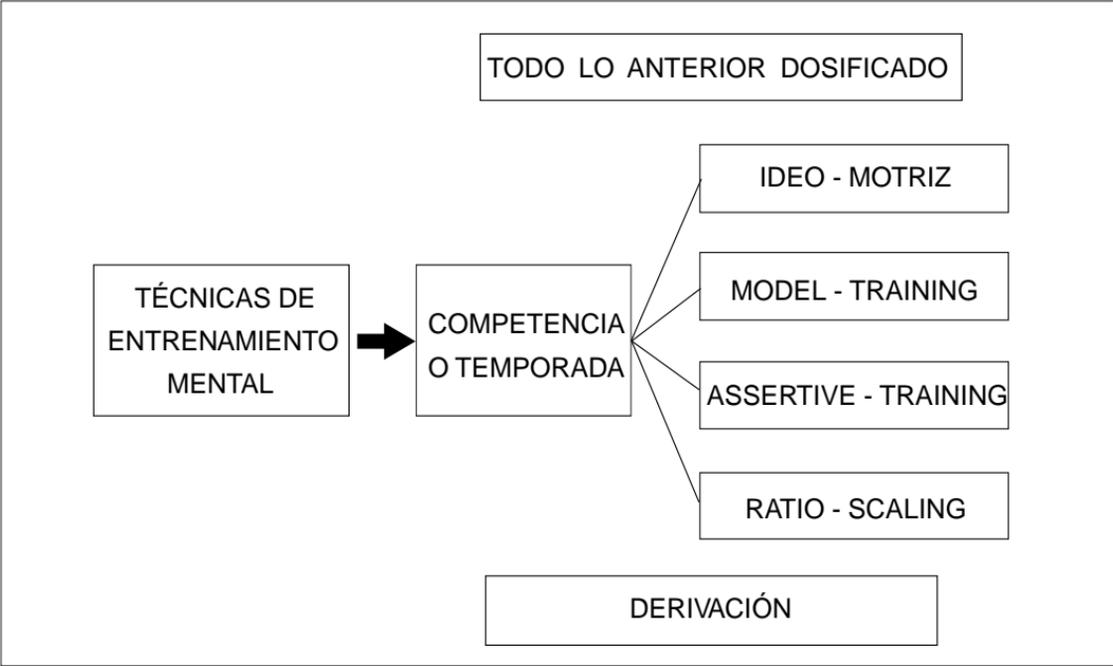
Así lo hicimos, viajando a la localidad donde entrenaban; cuando llegamos al predio y estábamos acercándonos a un pabellón en donde se desarrollaba el trabajo, me sorprendió escuchar lo que para mí no podía ser otra cosa que un carnaval carioca y de ninguna manera una sesión de entrenamiento; ritmo de samba interpretado por ruidosos tambores y demás me hizo pensar en un baile frenético y contagioso más propio de un divertimento.

Al llegar al local, ya la cosa era realmente un carnaval y los protagonistas eran los futbolistas del plantel, pero realizando un trabajo físico preparatorio que se llevaba a cabo con gran alegría y dedicación al ritmo de su música nacional, el samba; al mirar a mi acompañante lo vi moverse también impulsado por su música.

Cuando miraba el partido final de la copa que clasificaba a Brasil como el campeón del mundo, por mi cabeza sucesiva y vertiginosamente, como por un portarretratos vacío pasaban las imágenes grabadas del entrenamiento que hacía un tiempo había presenciado, porque cada jugada, cada movimiento llevaba impreso el ritmo del samba; si hasta me parecía escuchar esa música de fondo para la coronación de un campeón que vestía de verde y amarillo el estadio y el mundo.

Lo que había pasado era que se había utilizado la música como parte de una técnica de concienciación y trabajo serio y responsable, porque no es necesario ser grave para ser serio.

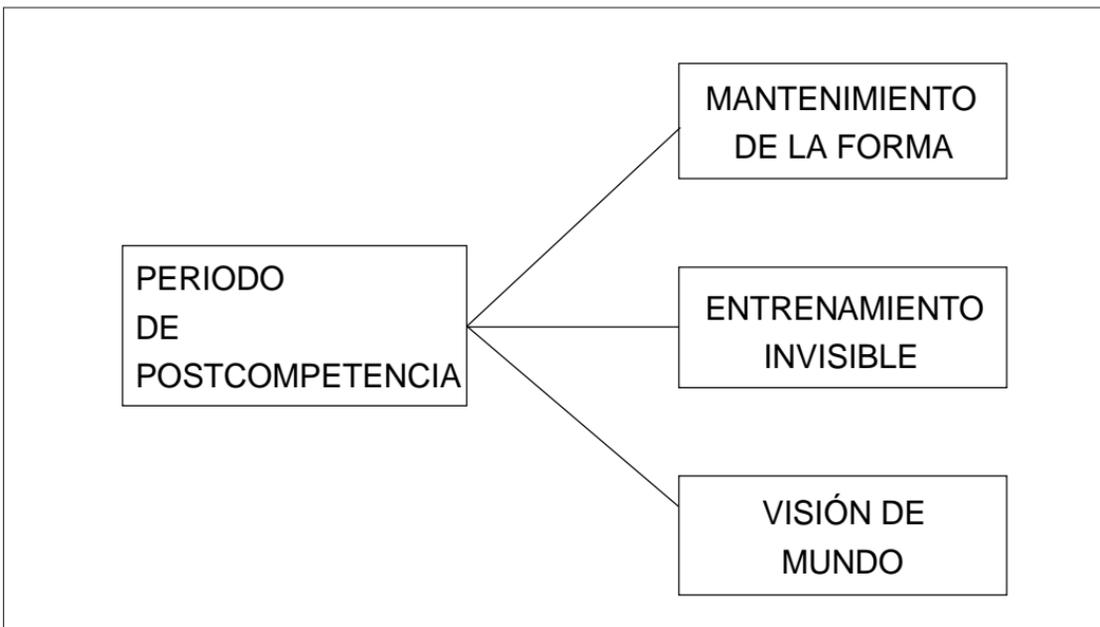
La técnica de trabajo con la música implica la elección de una música que guste; vamos a suponer que el trabajo es individual, el deportista debe estar de pie en un lugar que permita libremente el movimiento, la música ahora debe ir a volumen alto. Las palabras del psicólogo deben procurar hacer que el



INFOGRAFICO Nº 17

deportista sienta cómo las vibraciones de la música pasan por su cuerpo y le pide que dibuje en el aire con los dedos de la mano como si tuvieran pintura, lo que la música le sugiere. Luego se le pide que abra los ojos e intente ver la pintura que está realizando, los colores y las formas siempre invadido por la música. Recuerde que ésta es una técnica que busca objetivos; obviamente en el trabajo de la selección mencionado había otros ingredientes ahí se buscaba la distensión y un tipo activo de trabajo para pasar luego a la relajación posterior.

Pero sin perder de vista la motivación especial de hacerlo en representación de su país, culturalmente identificado por el ritmo de zamba.



INFOGRAFICO N° 18

CAPÍTULO SEXTO

Nuestro enemigo el estrés

Las presiones que soportan los deportistas de alta competencia son muy grandes y actúan sobre las características de base en cada deportista; por ello el psicólogo del deporte debe trabajar sobre una concepción de salud mental, puesto que algunos pueden soportarlas sin dificultad, mientras que a otros pueden desequilibrarlos.

La aplicación en el deporte competitivo de este concepto, consiste en que el deportista pueda construir situaciones nuevas, aunque esté sometido a la presión del entrenamiento y la competencia; obteniendo ventajas honestas de esas situaciones.

Nuestro organismo tiene un mecanismo de alarma que se dispara ante el peligro y lo impulsa a actuar, es el estrés y se activa en un periodo breve ante una emergencia.

No nos olvidemos que estoy hablando de sujetos que están actuando al límite de las exigencias; ahí es donde puede aparecer el estrés.

Entonces si bien la preparación física, la preparación técnica táctica y estratégica, son importantes, también lo es la preparación en orden a los aspectos afectivos y cognitivos.

Se debe procurar en todo momento (cuando se trata de equipos) que tengan la cohesión necesaria para abordar y superar con éxito los compromisos deportivos en los cuales se empeñaron. Por lo tanto debemos prestar atención al estrés que puede afectar a los integrantes de ese equipo.

Inevitablemente la práctica deportiva en el nivel competitivo somete al deportista a una tensión y nerviosismo singular, al punto tal que puede influir sobre toda su cotidianeidad.

El sistema nervioso, particularmente activo en la competición, emite señales de alerta que se pueden traducir en irritabilidad, agotamiento, falta de paciencia, etc.

El estrés: síndrome de agotamiento al que, el científico anadiense Hans Selye llama “precio desgaste causado por la vida” no es fácilmente asimilado por el deportista, y a este estado puede seguir un cuadro depresivo con alteraciones en los niveles intelectual, emocional, volitivo y neurovegetativo.

El aprovechamiento incorrecto de la energía y el no adaptarse a los sufrimientos, por ejemplo, no pudiendo procesar las exigencias, implica hacer referencia al estrés que se manifiesta a través de síntomas; algunos de los cuales paso a mencionar porque son los más frecuentes en el ámbito del deporte: (pueden darse por separado o combinados unos con otros).

- Fatiga generalizada
- Tristeza
- Desvalorización
- Dolores corporales
- Sensación de nerviosismo

- Disturbios en el sistema neurovegetativo
- Insomnio
- Hipersomnia
- Estado de aceleración permanente
- Disminución del deseo sexual
- Infertilidad
- Decrecimiento de las defensas del sistema Inmuno-lógico
- Trabas para pensar
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarse
- Favorecimiento a las adicciones
- Irritabilidad
- Descompensación anímica

Ante estas situaciones, el psicólogo debe procurar determinar las causas que potencialmente podrían estar provocando el estrés en los deportistas.

En el combate contra el estrés es importante individualizar la etiología, sabiendo que existen procedimientos psicológicos para reforzar el equilibrio, preservando el sistema nervioso de las exigencias propias del nivel competitivo en los deportes.

En esa búsqueda, quiero orientarlo sobre algunas de estas causas, por ejemplo: la poca tolerancia a la frustración; también dos situaciones antagónicas, como podrían ser el éxito inesperado, o el miedo al fracaso; la dificultad en asimilar los imprevistos, las drogas, el exceso de medicamentos, problemas económicos, incorrecto manejo del proceso en la toma de decisiones, la obsesión por la plus marca, el temor al futuro,

los problemas afectivos, otros dos factores antagónicos como serían; la inseguridad, y el exceso en la seguridad, la dificultad en la elaboración de los duelos, viajes, traslados, transferencias entre clubes, etc... etc...

Quiero, llegado a este punto, aclarar al lector que no siempre el estrés es perjudicial para el deportista; porque la reacción adaptada a las normas fisiológicas, por parte del organismo del deportista, posibilita el rendimiento deportivo, siendo este tipo de estrés denominado específicamente “EUSTRÉS”.

El otro, al cual hacía mención al principio, señalando las causas y los síntomas, se denomina “DISTRÉS”.

El eustrés, diríamos que es el tipo de estrés necesario en el quehacer diario y en el deportista profesional, ya que actúa en función de protección del organismo.

Es la reacción adaptada del organismo a las normas fisiológicas del sujeto.

Permite el desarrollo psicológico, corporal y el progreso personal.

Se lo podría llamar: el buen estrés. Mientras que el distrés, es al que se lo menciona cuando se habla (en los deportes) de estrés como estado desagradable, que afecta física y psicológicamente al sujeto que practica competitivamente el deporte.

Toda persona pasa por situaciones de estrés, porque es una respuesta normal de su organismo frente a una situación psicológicamente comprometida, pero podemos considerar que el nivel de estrés puede ser moderado; o sea que permite razonar controladamente con lo cual el deportista no se siente mal, si no frente a una situación de desafío propia del deporte.

Podría ser también de un nivel desordenado, con re-

acciones inadecuadas, agresividad, fatiga y sensaciones de disgusto.

Y se podría llegar a situaciones en donde el sujeto, para modificar actitudes y conductas, deba recurrir ante un psicólogo, en nuestro caso del deporte.

De mi estudio sobre el estrés del deportista, puedo decir que una parte importante de los problemas que se tratan médicamente como molestias o como enfermedades verdaderas, en realidad son favorecidos o provocados por situaciones psicológicas de tensión que fueran producidas por una imposición hacia el organismo en forma de trabajo excesivo de adaptación que va produciendo un desgaste significativo.

Para producir un diagnóstico que nos permita accionar terapéuticamente es importante la individualización.

Pero de todas maneras el mejor tratamiento es siempre la prevención primaria o secundaria.

En la prevención primaria, toda la información que se pueda obtener en relación al deportista, particularmente sobre el entrenamiento y la competencia, es fundamental, conociendo los factores de estrés que con más frecuencia pueden interferir en el desarrollo de su carrera, para poder afrontarlos.

En la prevención secundaria, el psicólogo debe tratar de identificar y hacerle comprender al deportista los factores psicológicos de estrés que pueden favorecer a la enfermedad en curso, de manera que el deportista utilice sus propios recursos, ya sean de la trama social más cercana, de sus familiares y desde luego los personales, para hacerse fuerte y enfrentar el problema.

Los efectos psicológicos del estrés malo, mencionado anteriormente, tienen como consecuencia central para el deportista, la pérdida de su capacidad de ser feliz en la prác-

tica deportiva; disminuye en general todo su rendimiento, se considera ineficaz, siente desapego por su familia, desinterés por el deporte, por la diversión, afectos y vida sexual.

Desconfianza en sí mismo y negativismo en general. El deportista estresado, por el clima de tensión en que vive, hace participar, quiera o no, de su problema, a todos aquellos que comparten su entorno.

Busca formas de superar su estrés; analiza quizás, correctamente lo que le pasa.

Pero no lleva a cabo lo que como conclusión debería hacer. Cae atrapado por su propia incapacidad, y termina adoptando una posición de permanente huida, en general, termina actuando como seguramente sabe que no debe hacerlo.

El estrés crónico, también llamado de vigilancia, lo padece el deportista que vive pendiente de que pase algo, que también vive con temores producidos por la misma práctica deportiva competitiva.

El primer indicador es, sin lugar a dudas, lo que vulgarmente se llama *el bajón del deportista*, que significa una caída abrupta del rendimiento sin que se le encuentre razón ni física ni técnica funcional.

Lo que ocurre, es que el organismo reacciona al estrés de modos distintos tanto en el soma como en lo psíquico del deportista, pasando por distintas fases del proceso de reacción. Soma es cuerpo.

En cuanto a lo que produce en el soma, debemos estar alertas para no entrar en confusiones, ya que se dan procesos de dolor en el pecho, náuseas, aceleración en las palpitaciones, ansiedad, dificultad en la respiración, ahogo, etc.

Una parte muy sensible también es el aparato digestivo, donde el estomago acusa los altos niveles de estrés, llegando eventualmente, hasta a producirse ulceraciones.

El estrés da, como consecuencia, en muchos casos, gestos técnicos inadecuados en cuanto a la utilización de recursos, empleando más energía o menos que lo deseado, y que por otra parte había sido suficientemente trabajado en los entrenamientos, teniendo equivocadamente la certeza de una ejecución exitosa.

Toda esta ponderación, lleva al deportista y a su entrenador a preguntarse, ¿qué está pasando?... Debo introducir aquí el concepto de “Síndrome General de Adaptación” (S. G. A.) (ver infográfico N°19) el cual constituye el conjunto de reacciones fisiológicas coordinadas, a las cuales hecha mano el organismo, ante agentes agresores externos que le resultan estresantes, precisamente para protegerlo del estrés, y al mismo tiempo, predisponiéndolo para la acción.

Ante la situación emergente, el Síndrome General de Adaptación ayuda al deportista, básicamente en tres aspectos;

a) Disminuyendo la sensibilidad al dolor (en otra parte del presente libro, experimentalmente, demostré como es posible actuar sobre el umbral del dolor).

b) Propiciando una actividad sostenida por periodos más largos que de costumbre.

c) Haciendo que en periodos cortos se dé la posibilidad de utilizar mayor fuerza.

También son tres las fases por las que se pasa en este conjunto de síntomas, denominado Síndrome General de Adaptación:

1) LA FASE DE ALARMA. En esta fase se movilizan las defensas del organismo, y se acciona el eje hormonal hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. El deportista se enfrenta con la causa estresante, que no necesariamente tiene que ser única, como

podría ser un factor de angustia nuevo, o de diversas formas, como podrían ser angustias múltiples y progresivas.

Son síntomas de la fase de alarma, fácilmente detectados por los allegados o el mismo deportista: la irritabilidad, nervios totalmente tensionados, repentinos cambios de humor, insatisfacción, impaciencia marcada, volverse crítico en exceso para con todos los que lo rodean y consigo mismo, agresividad y actitud irascible para con la trama social. Luego viene la adaptación, en la cual si ésta se produce, el organismo se acomoda, y las hormonas liberadas, es decir los corticoides, vuelven a lo que sería esperable; pero podría ocurrir que al NO producirse la adaptación el efecto estresante siga causando trastornos en el deportista.

2) LA FASE DE ADAPTACIÓN. Dejando bien en claro lo expresado en el párrafo anterior, lo que ocurre por la no adaptación es que, ante el aumento de su cansancio y disminución del rendimiento, el deportista trata de sobreponerse y adopta medidas conducentes a recuperar su ritmo de acción; todo lo hace en virtud de una gran fuerza de voluntad.

Si se produce la adaptación, todo bien, pero si no se produce, cuando nota que puede menos, pretende más, entra en juego lo adquirido en su formación “si yo quiero, puedo”; este esfuerzo extra, aparentemente producirá una ligera recuperación, pero terminará contribuyendo al aumento del estrés.

Ahora se está entrando en un círculo vicioso; hace un gran desgaste de reservas del organismo, aumenta la fatiga, comete errores que habitualmente no cometía y más graves, crece su malestar y disminuye su capacidad para descansar adecuadamente.

También el carácter se hace insoportable, aparecen manifestaciones externas de ansiedad, sudación palmar, vértigos,

mareos, taquicardia, problemas de tipo fóbicos y obsesivos y hasta manías. Es en este estado de fatiga que el deportista se muestra nervioso y alterna estos estados con periodos de hastío, abatimiento y falta de ilusión. A veces entra en estados de evasión de la realidad. Trata de cambiar, de encontrar salidas que le sean satisfactorias, pero los compromisos de su vida ponen trabas a sus deseos de mejorar la situación. Por todo ello a esta fase también se la denomina de resistencia.

3) LA FASE DE AGOTAMIENTO. Si no se produce la adaptación sobreviene esta tercera fase que, para que se comprenda lo serio de este asunto, debo decir que puede, bajo determinadas circunstancias, llevar al deportista a un compromiso hasta de su vida

Siempre refiriéndonos al deportista, cuya búsqueda del rendimiento está por encima de casi todo, si llega a esta fase, es superado por la situación que vive, descansa mal, padece de insomnio o tiene sobresaltos al dormir.

También es posible que se levante ya cansado, sin estímulos para cumplir con los entrenamientos, rechace los ejercicios, anhele concluir rápido con los mismos y regresar a la seguridad de su hogar, sólo que ya en éste, le sigue ocurriendo lo mismo, la sensación persiste. No cesa de pensar en los problemas que le causan estrés. No puede descansar los días de descanso. En definitiva el deportista está dominado, no ya por lo que su agonismo lleva a considerar como rival, sino por una sensación de impaciencia y de urgencias, que lo llevan a una situación de ansiedad insoportable. Agonismo es el afán por medirse.

Tiene la idea que está perdiendo el tiempo, que siempre llega tarde. No disfruta de los aspectos divertidos o relajantes del deporte.

Otro aspecto a tener en cuenta es que, dentro o fuera del deporte, en sus relaciones interpersonales, puede presentarse la apatía, cercana a la depresión, sintiéndose dominado por esta sensación que le provoca un desinterés generalizado, gran falta de control de las emociones, o inhibición de las mismas.

Siguiendo con esta descripción, que puede alarmar pero considero importante realizar, ya que suele asociarse este estado a lo que comúnmente se denomina en los deportes sobreentrenamiento, debo decir que puede el deportista pasar por una situación cada vez más pertinaz de estados de agitación que deviene inmediatamente en estados de pasividad, o también el pasaje de insomnio a hipersomnia. Se vuelve temeroso y huidizo, lo que es visto por él mismo como signo de incapacidad.

Generalmente hipotetiza con un sueño que suele ser recurrente, y que pude detectar en la mayoría de los deportistas que atendí; “el golpe de suerte que cambia toda su vida”. Para finalizar con la explicación de esta fase, es posible que aparezcan signos de fatiga, produciendo gran dificultad para realizar pequeños esfuerzos físicos comparados con sus reales posibilidades y en general, toda situación nueva le ocasiona mucha angustia e incomodidad tratando, consecuentemente, de optar por la evitación.

Otro punto que me interesa señalar desde mi experiencia como deportista y luego Director Técnico, articulándola con la psicología, es el de la postcompetencia en relación con el estrés. Generalmente, salvo en algunos deportes, cuando la competencia termina, inmediatamente los deportistas, se duchan, se refrescan y se marchan. Eso no está bien, porque psicológicamente y desde luego físicamente no es conveniente; por el contrario, recomiendo un trabajo postcompetitivo que atienda al estado emocional en un sujeto que estuvo durante

POSITIVO	1ª FASE REACCIÓN DE ALARMA	SHOCK: EL ESTÍMULO ROMPE EL EQUILIBRIO DEL ENTRENADO CONTRASHOCK: SUBE LA TENSION ARTERIAL Y EL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE. AUMENTA LA SECRECIÓN DEL ÁCIDO CLORHÍDRICO. ETC. ES DECIR LA RESPUESTA DEL ORGANISMO ANTE EL ESTÍMULO.
	2ª FASE DE RESISTENCIA	AL PASAR EL FACTOR DE AGRESIÓN FLUYEN DE LA PITUITARIA Y SUPRARRENAL HORMONAS SEDANTES. POSIBILITAN EN EL ENTRENADO UN ESTADO DE RESISTENCIA. SE LOGRA ADAPTACIÓN.
NEGATIVO	3ª FASE DE AGOTAMIENTO	SI SE PROLONGAN LOS ESTÍMULOS O SON DEMASIADO INTENSOS, SE ENTRA EN ALARMA-RESISTENCA. EL DEPORTISTA LLEGA AL AGOTAMIENTO, A LA ENFERMEDAD Y HASTA LA MUERTE, POR EXCESO DE ESTÍMULOS Y DOSIFICACIÓN INADECUADA.

INFOGRAFICO N° 19

un largo periodo de tiempo en estado de máxima tensión. Se debe procurar que haya un proceso de eliminación de ácido láctico y la metabolización de la adrenalina que se generó por la propia tensión del enfrentamiento.

En lo que a la psicología se refiere, debo advertir que es un trabajo psicológico que debe ser llevado a cabo por un profesional de la psicología del deporte que se encuentre trabajando inter y multidisciplinariamente integrado al cuerpo técnico ya que requiere muchos conocimientos, prudencia y tacto en lo que debe ser un proceso tanto en lo individual como en lo grupal, con clara concepción de los roles.

No es conveniente abordar “en caliente” circunstancias de la reciente competencia que puedan producir una reacción violenta desde lo individual y que puede transformarse en un verdadero caos en las relaciones del grupo; no nos olvidemos que se trata de personas que están operando al límite de sus posibilidades.

El deportista que pueda accionar, por conocimiento, de acuerdo al grado de percepción de sus sensaciones emotivas, facilitará o dificultará su propia labor y la labor grupal, cuando pueda predecir su desempeño deportivo al sentirse más o menos estresado. Claro que depende de la interpretación y la valoración subjetiva que ese deportista haga, apoyado por su soporte biológico y ambiental.

El estrés del deportista siempre es el resultado de un final de un proceso, y no podemos confundirnos considerándolo solamente como una reacción automática a un estímulo. En ese sentido se deberá tener en cuenta tres elementos básicos: el ambiente que suministra estímulos, el pensamiento, que realiza la valoración de esos estímulos y la respuesta en el gesto deportivo. Siendo el segundo, es decir el pensamiento, el elemento que altera la respuesta. El organismo hace funcionar

una respuesta que está condicionada por todo el proceso al cual hacía referencia y por la información que el ambiente le transmite.

De la interpretación que el deportista haga de la situación general, se producirá un tipo de estrés o el otro. Puesto esto, en términos muy simples: no es lo mismo que el deportista esté tranquilo, a que asuma la misma situación, estando alterado.

Se comprenderá entonces la importancia que tienen en la búsqueda del rendimiento, los conceptos anteriormente vertidos y los desarrollados en este mismo libro y en anterior, sobre actitud y activación. Mencionaba en un párrafo anterior algo sobre la metabolización, entre otros, de la adrenalina y quiero aquí señalar que existe una conexión entre el estrés y el mantenimiento de la “forma deportiva”, algo que preocupa seriamente a los deportistas.

En efecto, el estrés origina tensión que produce una liberación de hormonas (adrenalina-cortisona) que serían responsables de que el deportista perdiera su forma, es decir engorde. Y dicen “No puede ser; la verdad es que como cada vez menos y sin embargo engordo”. Lo que ocurre es que adrenalina, cortisona y estrés están estrechamente ligados. La cortisona interviene en la formación de glucógeno a partir de las proteínas.

Como dato ilustrativo, se ha comprobado que deportistas que tuvieron que someterse a un tratamiento con corticoides, subieron de peso. Ahora bien, también los impactos emocionales severos producen una estimulación de la producción de cortisona, actuando sobre las glándulas suprarrenales que secretan hormonas responsables del metabolismo; por otra parte mantener equilibrados y estables los niveles de sodio y potasio es fundamental para regular la presión sanguínea y

el volumen de sangre. Estos minerales (sodio y potasio) son importantísimos en los deportes porque tienen que ver con la conducción de los impulsos nerviosos y la contracción de los músculos. En deportistas veteranos se suele indicar potasio para evitar los calambres. Pero no quiero apartarme de lo que venía diciendo, para afirmar que el estrés en el deportista puede causar pérdida de la “forma deportiva”. Las respuestas que un deportista manifiesta en una situación de estrés, tienen que ver con sus posibilidades psicológicas.

Hay deportistas que ante situaciones de tensión o angustia, recurren a la inhibición y al bloqueo. Otros reaccionan adoptando estados de evasión, recurriendo al mundo de la fantasía y la irrealidad. Un tercer grupo, consigue a través de su ubicación relativa, conectarse con situaciones nuevas, lo que le facilita intercambiar en su ambiente, nuevas experiencias. Al deportista con estrés, los acontecimientos a los que no está acostumbrado, le incomodan en principio y le provocan angustia; consecuentemente prefiere no alterar nada, es decir, seguir en la monotonía de su rutina diaria, lo cual también le produce la sensación desagradable de estar estancado.

El estrés, o mejor dicho el distrés (anteriormente señalé la diferencia entre eutrés y distrés) en el deportista competitivo, en deportes de conjunto, se configura, en gran parte, por la forma como se inserta en el grupo, vale decir por el lugar que cree ocupar ese deportista en el equipo. Entre las muchas manifestaciones que puede experimentar el deportista, las más comunes suelen ser: bajón en el rendimiento psico-físico, insomnio, ansiedad elevada, irritabilidad, alteraciones en el humor, etc., etc.

A veces, el deportista sufre una lesión que se hace recurrente o retrasa su recuperación y el director técnico preocupa-

do lo deriva al médico. Y eso puede representar un problema que pertenece a las incumbencias del psicólogo del deporte, porque las repercusiones del estrés en la salud no son sólo exclusivamente, una respuesta de órganos y células, sino la forma como la psique hace frente a las circunstancias producidas por la competitividad; ya que el estrés hace referencia a lo que tiene que enfrentar diariamente el deportista, como son tensiones, agresiones y exigencias propias de la competitividad. Todos los seres humanos, en realidad, nos enfrentamos a situaciones de tensiones elevadas, y esperablemente la respuesta en términos de nuestra conducta se adaptan al estímulo desde nuestra fisiología. Ahora... en los deportistas, cuando las demandas son excesivas, prolongadas, e intensas, la adaptación del organismo, se ve superada, como asimismo la capacidad de resistencia y ahí aparece el temido estrés.

Entonces el psicólogo del deporte debe estar muy atento a los agentes estresantes, que debo aclarar son psíquicos, sociales, físicos y culturales.

Los agentes estresantes psíquicos, pueden ser: situaciones de cambio de club, paso a la selección, cambios vitales (pérdida de ser querido, accidente mutilante etc.), fracasos o éxitos importantes, pérdida del objetivo, frustración, insatisfacción, etc.

Los agentes sociales pueden ser: no contar con una vivienda digna, falta de pago o sueldo insuficiente, enfrentamientos con la prensa especializada que le puede llevar a sentirse agredido, no ser considerado y estimulado por el cuerpo técnico, ambiente grupal insatisfactorio, problemas de pareja o matrimonio, etc., etc.

Los agentes estresantes físicos, pueden ser: dolor continuo, condiciones ambientales desfavorables, actividades físicas excesivas o inapropiadas, agresiones permanentes del rival,

toleradas por los árbitros, etc., etc.

Los agentes culturales que pueden ser estresantes, se refieren a aquéllos que tienen que ver con las diferentes culturas que suponen una forma de afrontamiento de la realidad deportiva, según sea la cultura del país o región donde se desarrolle (si usted está entrenando en Arabia deberá parar el entrenamiento, cuando a una hora fija se tenga que rezar), etc., etc.

La psicología del deporte tiene por objeto de estudio al ser humano, partiendo del presupuesto que se trata de un ser humano sano, el que participa competitivamente, lo cual significa que el sujeto se encuentra en un equilibrio psíquico y físico que le permite competir con chances; entonces, un agente estresante es cualquier factor insidioso, tanto físico como psíquico, social o cultural que rompa ese equilibrio.

Ocupémonos del “eutrés”; el estrés bueno, el que nos ayuda, el que nos mantiene compensados; presión sanguínea, glucosa, temperatura corporal, todo como un relojito que funciona perfectamente.

Por ejemplo; imagine el lector que se trata del deporte fútbol; tomemos el caso de un delantero rápido, a quien le ponen pases en búsqueda del vacío detrás del defensor rival, precisamente por ser rápido desborda y se va en profundidad para intentar convertir el gol; el elemento estresante está representado por el defensor que le viene pisando el botín; para escapar a esa situación necesita, primero que nada, energía instantánea para impulsar los músculos y una respuesta al estrés generado es la producción de la hormona adrenalina, aumenta su frecuencia cardíaca, respiratoria, la presión sanguínea, y la adrenalina, transforma de inmediato la energía guardada en compuestos circulantes simples glucosa y ácidos grasos.

Los glucocorticoides (hormonas del estrés) entran en su

cerebro y está más alerta y concentrado; todo esto, mientras más rápido ocurra, mejores posibilidades tendrá de zafar de la marca. Ahora, siguiendo con esta descripción, y con el afán de dar una visión general, me voy a permitir una digresión.

La ciencia da cuenta de la existencia de nuestro “segundo cerebro”, el sistema nervioso entérico, estrechamente vinculado a nuestro aparato digestivo; en ese sentido se interrumpe cierto funcionamiento para no desperdiciar energía, que debe estar disponible para la acción de juego; entonces, es necesario, por ejemplo, interrumpir la digestión, no aparece el apetito; por otra parte, nuestro cerebro “uno” libera dopamina, que como expliqué anteriormente, produce placer y alivia el dolor; y en cuanto a la inmunología; es el momento en que las defensas inmunitarias entran en acción; las plaquetas de la sangre se preparan para adherirse y formar coágulos que interrumpen una posible hemorragia, si se produjera una herida, en caso que ocurriera un golpe, entre los jugadores, por el afán de dominar la pelota.

Ahora bien, todo lo anterior, que es beneficioso y llamamos eutrés, si no es administrado en su justa medida y armoniosamente, se transforma en distrés; al presentarse con suma frecuencia, se vuelve en contra, porque como la presión sanguínea al elevarse ocasiona daños microscópicos en el continente de los vasos sanguíneos, se facilita la adherencia del colesterol y la glucosa que habíamos movilizado por la respuesta al estrés. También psicológicamente, nos mostramos más propensos a elevar la ansiedad, aumenta la posibilidad de sentir angustia y otros temores ya que los glucocorticoides que actúan sobre las neuronas en la amígdala son los efectores de dichas sensaciones. Es muy posible también, que todo esto incida sobre el proceso enseñanza aprendizaje y la capacidad de tomar decisiones. Por otra parte, se debe tener en cuenta que

habíamos mencionado anteriormente la importancia del aporte positivo en la búsqueda del rendimiento, de la liberación de dopamina, y de los niveles esperables del neurotransmisor serotonina, aportes que ahora se verían reducidos, haciendo que el deportista acuse una tendencia al fatalismo después de un gesto técnico incorrectamente ejecutado, y dando una respuesta en términos de su conducta, inadecuada. En términos generales podríamos decir que, ante la exposición repetitiva de productores de estrés, se elevaría, también, la posibilidad de depresión. **Y además el sistema inmunológico se podría volver menos eficaz para reparar posibles lesiones.** Sintetizando; la hormona del estrés es el cortisol, que aporta como elemento positivo, mayor agudeza mental, y como negativo mayor nerviosismo; afectando, en el deportista, la capacidad de decisión; más cortisol, mayor estrés.

Frente a esta realidad ¿qué podemos hacer desde la psicología del deporte para entrenar al deportista como parte del entrenamiento racional y sistemático totalizador de la parte técnica, táctica, estratégica, física y mental?... Si una de estas queda afuera, estaremos cayendo en un error imperdonable, en los deportes competitivos donde ocupa un lugar determinante, el rendimiento. El entrenamiento mental, es decir lo psicológico, es una parte integral del sistema de entrenamiento y debe ser llevada a cabo por un profesional capacitado de la psicología del deporte, con formación a nivel universitario, y acreditándolo con títulos habilitantes.

Requiere de un estudio de personalidad individualizado del deportista, y también de la dinámica de la interacción grupal.

Permítame el lector hacer aquí otra pequeña digresión... para decir que... sin embargo, en nuestra Argentina, incomprensiblemente a esta altura de la historia de la humanidad,

y el desarrollo de los deportes competitivos en el mundo, advertimos que entrenadores, basados en un protagonismo nefasto y excluyente, optan por poner sus intereses mezquinos por encima de las posibilidades ciertas de competir en todos los niveles con posibilidades de éxito deportivo; muchas veces, por investirse de una soberbia que los lleva a querer ser el único factor determinante de que el deportista haya triunfado. Es así que, prefieren que el barco se hunda antes que admitir, que para arribar a un buen puerto, tuvieron que recurrir a una herramienta: el profesional de la psicología especializada que solamente contribuyó desde el estudio y su trabajo, al éxito que es de ese entrenador y del deportista.

¡...Y así queman los laureles que supimos conseguir...!

Pero continuemos... Como podemos ver, un panorama muy amplio de posibilidades, sólo que desde mi experiencia podría decir que existen dos paradigmas con los cuales tuve que trabajar, y que emergen como muy claros en lo que se refiere a la casuística deportiva. Los dos pueden padecer de estrés, pero, como en la teoría de los sistemas (principio de equifinalidad) los caminos son diferentes. Voy a llamar a uno el paradigma o modelo (OB) y al otro, el paradigma o modelo (TRAN)(no se complique la vida, es sólo una convención).

EL MODELO (OB). El deportista con este perfil muestra un elevado grado de impaciencia y competitividad. Necesita sentir mediante sus logros personales, afirmarse en el dominio de las situaciones. Es ambicioso y sus urgencias en conseguir metas, le dificultan el reposo. No tolera la inactividad. Su tiempo le resulta siempre insuficiente. Está en constante acción y lucha porque teme ver amenazada su autoestima. Cuando no logra sus objetivos se vuelve agresivo y tenso, al punto tal que no le importaría dañar su salud si a cambio obtuviera el éxito

que tanto desea. Por todo ello está expuesto a enfermedades psicosomáticas, coronarias, síndrome de ansiedad y también diría que expuesto a cualquier aventurero que busque asociarse introduciéndose a su entorno más cercano.

EL MODELO (TRAN). En este caso el deportista no se deja llevar por las urgencias. Suele repartir más equitativamente su tiempo. También, por regla general se da cuenta de sus reales posibilidades. Hace una distribución de responsabilidades y obligaciones y reparte su tiempo libre y su ocio. Tanto en uno como en otro caso llegan a padecer de estrés; el deportista con predisposición obsesiva al perfeccionismo se angustia y produce estrés; el deportista poco hábil y de recursos escasos, por sentirse inferior, disminuye su autoestima y consecuentemente está expuesto a estresarse de la misma manera.

EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Este tema merecería, por sí solo, un capítulo aparte, por lo indebido que resulta la acción de presionar a quien desde niño puede padecer la situación detestable de ser presionado para la obtención de logros deportivos o la necesidad de los mayores que conducen, en el sentido de detectar a los futuros “talentos” cuanto antes para seleccionar a los que mejor se perfilan hacia el alto rendimiento de adulto, y aumentan desmedidamente las exigencias saltando etapas. Podría ser también que quien se inicie en el deporte competitivo, no sea un niño, en cuyo caso el origen de la presión puede ser distinto. No obstante no voy a ocuparme ahora de las dos situaciones mencionadas sino que voy a continuar parándome para mirar los hechos desde la situación estresante.

En la iniciación deportiva se trabaja con niños que aún no afirmaron su capacidad de decidir acciones, ni su plena capacidad de defenderse.

El psicólogo del deporte se verá ante situaciones que definitivamente superan la frontera entre un grado de autoexigencia necesaria para lograr éxitos deportivos y desde luego, empuje en la vida, por un lado; y esa otra tensión constante que suele ser compulsiva y destruye poniendo seriamente en peligro la salud mental de tales deportistas.

Ha pasado mucho tiempo de aquel en el que el sujeto de buena contextura física, llegaba a ser destacado en varios deportes, porque la búsqueda del alto rendimiento futuro conectado a la evolución de los deportes, tiende a seleccionar tempranamente orientando a los deportistas hacia la especialización; pero de ninguna manera podemos confundir esto con alta exigencia a edad temprana.

En la búsqueda de una adecuada forma de trabajo con quienes se inician en la actividad deportiva me dispuse a observar (al igual que lo hicieron otros) todos los movimientos que libremente hacía mi nieto en su juego diario y semanal. No conforme con eso, siendo que yo procuraba determinar cuanto trabajo físico se debía implementar para llegar desde el vamos a una buena base deportiva, me dispuse (cuando tenía 59 años) a ir repitiendo todos y cada uno de los movimientos que a lo largo del día y de toda una semana mi nieto libremente ejecutaba. El resultado fue que lo pude seguir escasamente los dos primeros días porque casi terminé con un infarto.

Consecuencia. ¿Qué objeto tiene diagramar y ejecutar un trabajo físico con el niño pequeño? Si él en plena libertad y alegremente con la actividad que desarrolla, ya lo supera con creces. En todo caso, por lo que sí debemos preocuparnos, es por la formación integral aplicando una orientación educativa

y pedagógica, procurando que el niño mejore y desarrolle sus verdaderas posibilidades. Él solo comprueba sus límites en el desarrollo de la necesidad natural de movimiento, se da cuenta y muestra interés por su capacidad física y la utiliza midiéndose con los otros niños en un agonismo que le es propio.

Pedagogía significa guiar al niño. En otro libro del cual soy coautor, desarrollamos tres momentos distintos; el primero al que llamamos Acervo Motor General en donde marcamos que la finalidad es la expansión de todas las posibilidades motoras y el énfasis está dado por lo perceptivo cinético.

El momento siguiente es el Acervo Motor Orientado donde se procura orientar al deportista incipiente hacia el deporte que más se ajuste a sus características. El disparador es la pregunta, ¿quién escapaz de...?, esperando la respuesta en términos de movimiento.

El tercer momento es el trabajo en el Acervo Motor Específico donde el objetivo no es el aumento demasiado rápido del rendimiento, porque de ser así éste tendría un paso fugaz y se produciría la sobresaturación y el consecuente abandono del deporte. Aquí importa lo específico de la actividad en ese deporte en particular, por lo tanto la iniciación en la técnica que irremediamente conlleva lo táctico.

El deporte, donde, como sabemos, el rendimiento es medido, y muchas veces, los niños son sometidos a presiones que producen miedo a perder, angustia, falta de comunicación, y sentimientos de estar solo, puede producir la percepción aumentada ante ciertos hechos o situaciones, sean objetivamente, o subjetivamente apreciadas como tales por esos niños, quienes en lugar de acceder a estrategias adaptativas del organismo, a través de respuestas fisiológicas, neurológicas, anatómicas, endócrinas, inmunológicas, psicológicas, conductuales y culturales, pueden responder estresándose. Debe el psicólogo del

deporte entonces analizar los acontecimientos que enmarcan las emociones y estar atento a la prolongación en el tiempo, de los siguientes síntomas: variaciones desordenadas en el apetito, ya sean inapetencias o deseos de comer a toda hora.

Enuresis, es decir orinarse en la cama, comerse las uñas, o chuparse los dedos, lo que estaría llamando nuestra atención por la posibilidad de regresiones.

Sueño muy prolongado, o insomnio. Dolores de cabeza, mucho cansancio sin causa fehaciente, dolor de estómago, todos ellos sin que el médico haya detectado nada. Sustraer cosas y decir muchas mentiras. Buscar estar solo, sin amigos, peleas constantes con hermanos. Irritarse mucho con compañeros de equipo, llanto, y hasta habrá que estar muy atentos ante posibles conductas suicidas. Disminución del rendimiento en forma paulatina o brusca no sólo en la práctica deportiva sino en la escuela. Concentración deficiente. Todos estos síntomas apareciendo individualmente o combinados entre sí podrían conformar un síndrome al que debemos prestar suma atención. El psicólogo del deporte, actuando en la iniciación deportiva, debe procurar que en el entorno del niño deportista se den las conductas siguientes haciendo al mismo tiempo los señalamientos necesarios: Evitar la sobrecarga de responsabilidades. Poner límites de acuerdo a la edad, teniendo en cuenta que tanto producen estrés las restricciones como las libertades excesivas. Evitar cargarlo con expectativas sobre él mismo. Mediante acciones concretas, hacerle percibir la contención y el cariño. De ser necesario, señalar la conveniencia de psicoterapia. En definitiva de lo que debe tratarse, es de darle al niño, deportista o no, la contención, el afecto y el sentido común. Es decir, encontrar el justo equilibrio que nos lleve a un nivel adecuado de exigencia para que madure y crezca. No se pueden apurar los tiempos. Justo es reconocer

que tampoco se pueden dejar pasar los momentos propicios, porque como un tren que se pasa, si se pierde la oportunidad de subir, quizás nunca más podamos hacerlo; ocurre que en función de las características del desarrollo y maduración los estímulos serán provechosos o no, y entonces alcanzar el mejor nivel posible dependerá de un trabajo en el tiempo justo.

Para finalizar esta parte, considero conveniente señalar que emocionalmente los niños son muy susceptibles, y en los deportes la frustración por no jugar, es decir por no participar activamente (ir al banco), la tristeza por haber perdido un juego (un partido), la pena por no haber sido convocado, etc., son factores que evidentemente generan en él, estrés.

SÍNDROME DE BURNOUT

Una breve referencia a este síndrome en relación al deporte de alto rendimiento o el de un alto nivel de competición. Este conjunto de síntomas, denominados así, hace alusión al estrés laboral asistencial, estudiado como un estrés muy especial, que por regla general suelen padecer enfermeros, policías, bomberos, abogados, etc., y que estarían señalando una franja ocupadas por personas que aun después de realizar un enorme esfuerzo, no lograron alcanzar las metas que se habían propuesto, o las logran parcialmente porque dependen de otros aspectos que hacen a la situación general o particular de otros involucrados.

De la práctica puedo decir que la preparación de algunos deportistas en lo que se refiere a la franja competitiva, suele ser deficitaria en el control de las dificultades emocionales, que se dan por la alta competitividad, que lleva al deportista, en algunos casos a sentirse fracasado e impotente para obtener el resultado esperado.

Las fases de este proceso son:

- a) La baja en el nivel de sentimiento de realización personal.
- b) La despersonalización.
- c) Cansancio emocional, entrando en un proceso que metafóricamente voy a llamar (para que quede claro) “arena movediza”, porque mientras el deportista realiza más esfuerzos para salir, más complica su estado. Señalaba lo de despersonalización, porque el deportista comienza a culpar a otros de sus propios problemas incidiendo esto en su rendimiento. Y en lo referente a la baja en el nivel de realización personal, porque el atleta se convence a sí mismo que técnicamente está mal, procurando que esto no sea manifiesto, evitando el gesto técnico que está en compromiso.

El síndrome de Burnout en el deportista que acabo de caracterizar, es advertido por el cuerpo técnico del cual participa el psicólogo del deporte, por muestras de cansancio (más allá de lo esperable), sentimientos de desesperanza, decaimiento mental, emocional y físico. Se debe, también estar atentos a lesiones seguidas o con mucha frecuencia ya que éstas suelen ser producidas por una etiología mental, y donde el deportista realmente siente los efectos no deseados de una lesión, informada por el médico del plantel, como inexistente o ya recuperada. Es decir dolores diversos sin causa biológica funcional. En los deportes colectivos, he observado deportistas que tienen actitudes negativas hacia el grupo, como consecuencia de los efectos producidos por el Burnout. Finalmente, al tener bajas las defensas, enfermedades virósicas, alteraciones en el descanso, etc.

ACCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL DEPORTISTA

1. Búsqueda de equilibrio emocional y regulación del estrés.
2. Graduación tendiente a la optimización de una justa tensión.
3. Adaptabilidad; entrenamiento – competencia.

1) BÚSQUEDA DE EQUILIBRIO EMOCIONAL Y REGULACIÓN DEL ESTRÉS.

- Me voy a referir a algunos postulados básicos del conductismo para entrar en la variación del estrés como una forma de explicar lo que buscamos, a partir de un lugar del cual me paro a mirar la realidad.
- A todo estímulo sigue una respuesta y ésta lo es a un estímulo, vale decir que, entre ambos pueden establecerse relaciones causales.
- Toda conducta está compuesta de respuestas objetivamente analizables, y una conducta humana compleja puede ser analizada en unidades de respuestas simples.
- La conducta, puede ser entendida como procesos físicos y químicos, ya que la misma se compone de movimientos musculares y secreciones glandulares.

La búsqueda destinada a lograr el objetivo de graduar el estrés tanto físico como mental es procurar un proceso permanente de acostumbramiento y desacostumbramiento de los estímulos en relación cercana con las variables independientes y dependientes del rendimiento; vale decir, condiciones emocionales de personalidad del deportista vinculadas a cómo tolera el estrés.

Una de las consecuencias de la variación del estrés es que se logra evitar la formación de un entrenamiento estereotipado haciéndolo más emocional eludiendo el aburrimiento. Esto se hace a través de desarrollar respuestas afectivas a las variables de las acciones propuestas en situaciones competitivas cercanas a las realmente competitivas, las cuales deben ser efectivas.

La regulación debe acercarse a una homeostasis que va a depender de factores constitucionales o disposicionales, factores situacionales, y factores desencadenantes, que el psicólogo del deporte debe valorar en el propio campo de entrenamiento y de competencia.

Aquel entrenamiento donde el jugador participa, en el fútbol, jugando con el elemento didáctico fundamental como es la pelota, permite una adecuada adaptación de las articulaciones psicósomáticas entre la mente y el cuerpo.

Los elementos a tener en cuenta son: entrenamientos con ventajas, situaciones de juego sintéticas; trabajo sobrestresado, intervalos variables, situaciones no estereotipadas. También teniendo en cuenta la graduación que deberá ser paralela en cuanto al estrés, en relación a la competición propiamente dicha.

Ya mencioné anteriormente la importancia de considerar la individualidad, también en los deportes de conjunto; por eso quiero señalar que hay diferencias, a veces muy notables, entre los deportistas, y ante estímulos estresantes de igual nivel, reaccionan de diferentes maneras apareciendo en juego la subjetividad que le es propia.

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE



El psicólogo del deporte interactúa con el equipo



El equipo trabaja en el manejo del estrés

2) GRADUACIÓN TENDIENTE A LA OPTIMIZACIÓN DE UNA JUSTA TENSIÓN

Los aspectos psicológicos desarrollados en los diversos capítulos de este libro, dan forma a la influencia reguladora o autoreguladora que dan lugar al desarrollo de estados mentales, como por ejemplo la motivación; que es la etiología, u origen, de efectos significativos en la búsqueda de resultados positivos. El problema que estoy planteando aquí, consiste en descubrir los caminos restauradores del grado óptimo de rendimiento, graduando la tensión interna, que como consecuencia de las exigencias actuales del deporte generalmente se ve deteriorada.

Cuando el deportista adquiere más dominio de su estado corporal, de sus efectos y resonancias psicológicas, tiene más posibilidades de ir accediendo a un estadio de bienestar que le permite sumar recursos para mejorar su rendimiento.

La mente se va acomodando a las sensaciones que se descubren a través de los señalamientos que va realizando el psicólogo del deporte.

En los deportes de conjunto se promueve que cada uno conserve su individualidad pero haciendo que aparezca un sentido de pertenencia, que potencia el rendimiento grupal.

El descubrimiento y la posterior regulación de las tensiones mentales, es sin dudas, un punto esencial a trabajar, buscando la influencia psicológica que debe responder a una graduación muy difícil de lograr. El origen de dichas tensiones mentales es complejo, autónomo, dinámico y desde luego complicado.

La graduación de las tensiones que se originan en la mente tiene un pilar fundamental, que es el estado de alerta; a partir

de este pilar aparece la energía neurohormonal específica y no específica en el deportista, también la movilización. El nivel del rendimiento, que es lo que procuramos elevar, es coherente con el nivel de esas tensiones; por lo tanto, alcanzar tensiones lo más cercanas a lo óptimo significará acercarse a niveles deseados de rendimiento. En el libro *Psicología del deporte. Una mirada distinta...*, de mi autoría, señalaba la importancia de la “activación” pues, lo que estoy citando aquí tiene estrecha vinculación con aquello, porque buscamos una explicación de los diferentes procesos emocionales y motivacionales para comprender la influencia movilizador en el funcionamiento psicológico del deportista.

La verbalización, la programación de los rendimientos, el entrenamiento ideomotor, la concepción de la condición deportiva, la reducción de la responsabilidad, el entrenamiento mental, y las actividades complementarias, etc., son los medios que utilizaremos para lograr nuestro objetivo.

La graduación de la tensión, tanto en lo que hace a articulación como a intensidad, es consecuencia de una coordinación de mecanismos de adaptación psicológica periférica, y centrales vegetativos.

Lo que estamos buscando es un programa de entrenamiento, racional y sistemático que ayude al deportista a alcanzar su máximo rendimiento posible.

3) ADAPTABILIDAD – ENTRENAMIENTO COMPETENCIA

En cierta forma, este paso, que denomino adaptabilidad–entrenamiento competencia; constituye un proceso no verbal importante en la aplicación de la psicología al entrenamiento,

convirtiéndose en un paso distinto de compensación, cuando la comunicación verbal se torna un tanto cansadora.

Consiste en recurrir al acondicionamiento instrumental clásico y su efecto sobre la adaptación activa al estrés buscando soluciones flexibles adaptativas a las problemáticas surgidas de la articulación dinámica entre el entrenamiento y la competencia propiamente dicha.

En ese sentido tratamos de simular, por ejemplo, las condiciones externas o circunstanciales que se podrían dar en la próxima competencia incluyendo, si es posible, las variables en relación a nuestras características, naturales.

También se deberá tener en cuenta los resultados anteriores vinculados al próximo rival, para superar diferentes barreras mentales.

El entrenamiento se debe (simbólicamente) transformar en la competencia ; y la competición en un entrenamiento sin caer en la ingenuidad.

La efectividad de este proceso, dependerá del diagnóstico del cual se parta, vale decir que debe incluir un análisis correcto de las situaciones esperadas y el trazado de una estrategia de intervención psicológica adecuada.

En lo procedimental se pueden incluir diferentes hipótesis situacionales, para diagramar el afrontamiento adecuado y ejecutarlo consecuentemente.

Es obvio que requiere de un trabajo complementario entre los encargados de ejecutar roles distintos teniendo un especial respeto por las incumbencias profesionales. Me refiero al cuerpo técnico, al departamento de psicología del deporte, al departamento médico, al encargado del campo de juego, al encargado del apoyo logístico, etc.



Técnicas específicas de confianza en sí mismo y en el equipo- confianza y concentración

CAPÍTULO SÉPTIMO

La motivación

Las historias deportivas escritas por los grandes del deporte son la parte visible de lo que son esos seres humanos por dentro, donde juegan un papel muy importante, la voluntad, el ánimo, el deseo de cambiar, la propia ambición etc.; en definitiva, su motivación.

Uno de los factores más importantes, en la preparación del deportista competitivo, y que suele ser preocupante para el cuerpo técnico, es sin lugar a dudas, este tema de la motivación.

Cuando el deportista participa profesionalmente, el deporte se rige por el principio de realidad, sin perder de vista que el deporte es un juego que se rige por el principio del placer. Esto implica que deberían coincidir, todo el trabajo deportivo, la profesionalidad, y la vocación, elementos concurrentes que necesariamente deben estar presentes en los deportes competitivos donde la motivación es necesaria.

El origen de la palabra motivación, es “movere”, que

significa moverse para alcanzar un objetivo, y hace referencia a la intensidad, y dirección del comportamiento.

El psicólogo del deporte, como profesional del comportamiento, es decir, de la conducta humana en la especificidad del deportista, debe pensar a la motivación, como la sumatoria de factores concurrentes de personalidad, teniendo en cuenta las influencias sociales y cogniciones que intervienen cuando la persona realiza una tarea deportiva en la que la evaluación es inherente, compite con otros, e intenta llegar a ciertos niveles de excelencia.

Entonces la función de la motivación es desarrollar el impulso que nos lleva a actuar para alcanzar un mejor nivel de logro en la consecución de nuestras necesidades; es en definitiva, el impulso que experimentamos hacia la realización de alguna acción.

El trabajo intenso por llevar a los jóvenes a su contacto e interés por los deportes, conseguir su máximo potencial, estimularlos y entusiasmarlos con la actividad, manteniendo el interés de los deportistas en el curso de los entrenamientos, y por supuesto evitar el abandono del deporte, nos pone ante la necesidad de manejar estímulos tendientes a lograr la motivación.

Pero esos estímulos deben ser diferenciados, teniendo en cuenta que los receptores son seres humanos distintos con la diferencia marcada por ser individualidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales diferentes. Consecuentemente, la estrategia de intervención del psicólogo del deporte debe ser correctamente trazada.

Aun así, a pesar de estas estrategias a emplear, de las distintas metodologías llevadas a cabo, y de las distintas técnicas de motivación puestas en práctica con mayor o menor éxito; me queda el interrogante, de qué pasa con algunos deportistas

que se desaniman y abandonan ante un fracaso inicial, mientras que otros ante la misma situación reaccionan preparándose mejor y entrenando con mayor intensidad.

La respuesta está en la base de su propia personalidad. Ante los tiempos de crisis (crisis en italiano significa crecimiento) entran en juego valores y actitudes que es necesario conocer en profundidad, para una mejor gestión de los recursos humanos, o más bien, como me gusta llamarlos, de los humanos con recursos.

El humano con recursos es fundamental en un plantel de deportistas, donde los miembros que lo componen son diferentes entre sí, por sus capacidades, por sus características de personalidad, por sus necesidades, por su potencial; y cada uno realiza su aporte al grupo, precisamente desde lo que hace mejor.

Pero para poder realizarlo cada uno, debe sentirse bien consigo mismo, confiando en sus posibilidades, teniendo la oportunidad de darse un crédito interno, sabiendo también que es aceptado y valorado por sus características singulares, y sabiendo que puede aportar al grupo algo especial.

El deportista por su condición de hombre total, se halla situado en una red de relaciones capaces de otorgar a cada uno de sus actos, y a su vida, un significado.

No se desarrolla en el vacío de una situación individual, sino que existe un caldo de cultivo (el que va alimentando una identidad) que es su ambiente social, según el cual se determina en gran parte las tendencias innatas del niño, por haber nacido en un hogar determinado; e importan mucho cuales tendencias características fueron alentadas o desterradas en la formación del yo.

Aspectos que deben ser tenidos especialmente en cuenta, a la hora de pensar en una estrategia de intervención desde

la psicología del deporte, que contemple la estimulación del deportista para procurar su motivación.

MOTIVACIÓN DIFERENCIADA

En un párrafo anterior mencionaba la diferencia entre los seres humanos y debo destacar la importancia de conocer en profundidad a nuestros deportistas, especialmente sus actitudes, comportamientos, necesidades y habilidades de afrontamiento. Para de esa manera comprender el nivel de motivación de cada uno y estudiar aspectos diversos que pueden ser sumamente necesarios a la hora de trazar una estrategia de intervención psicológica.

Algunos de estos aspectos, pueden ser los siguientes:

- Posibilidad de crecimiento.

Es necesario conocer si existen dentro del plantel los espacios que permitan al deportista crecer, ascendiendo dentro de la escala de ponderación del cuerpo técnico. Poner en claro a cada jugador respecto a este punto, evitará problemas ulteriores por lo que podría ocurrir respecto a sus propias expectativas.

Trabajando en el propio campo del entrenamiento, como psicólogo del deporte, he podido percibir el efecto negativo, respecto a la motivación que suele producirse en el novel jugador, cuando se da lo que di en llamar “el síndrome del sparring”, al ser convocado al trabajo con el plantel inmediato superior elevando sus expectativas, y luego desconvocado y regresado a su propio plantel, sin

ninguna preparación previa y posterior, que clarifique si hay o no caminos de crecimiento.

- Posibilidad de evolución favorable.

Es la percepción del propio jugador respecto a su evolución y desarrollo como jugador en lo que hace a conocimientos, experiencias, y habilidades. En un marco conceptual que incluye el esfuerzo que debió y debe invertir.

- Participación y/o compromiso.

Está relacionado a la representación interna que se le da a las funciones del puesto que ocupa el jugador vinculado a sus propios objetivos. Es así que si se percibe una elevación del nivel de importancia, la prioridad dada a la motivación será máxima. Por el contrario si el grado de importancia es bajo, consecuentemente el impulso, desde luego, también lo será. Obviamente tiene que ver con la importancia de sentirse como participando, o como comprometido con la consecución del objetivo, que son dos cosas distintas.

- Disposición para arriesgar.

Es el grado de agonismo propio del ser humano, vale decir, la necesidad del deportista de someterse a desafíos o retos, prestigio personales o propios del deporte que practica competitivamente y que lo obligan a poner en juego conocimientos, potencialidades, y habilidades asumiendo los riesgos que ello implica.

- Impulso para lograr ser influyente.

La necesidad relacionada a lograr prestigio en la sociedad y reconocimiento. Ello implica llegar a ser un “referente” consiguiendo que sus ideas sean consideradas, también que le den un alto porcentaje de aciertos en sus discusiones, llegando a tener influencia sobre el plantel. Vale decir ser reconocido.

- Necesidades de relacionamiento.

Hay una necesidad en el ser humano de relacionarse el uno con los otros; y está estrechamente vinculado con la necesidad de ser aceptado y aceptar en los otros las diferencias. Teniendo en cuenta lo anteriormente expresado, trabajaremos con la estimulación adecuada para lograr las mejores condiciones motivacionales.

En definitiva, es de capital importancia que el deportista se encuentre a gusto con la tarea a realizar; pero, de no ser así, será imprescindible que el directivo o el cuerpo técnico, con la autoridad que le compete, le transmita que, para integrar este plantel, en un deporte competitivo de conjunto, es necesario entender que lo que hace el psicólogo del deporte, es relevante, y que cada uno de los integrantes del grupo, desde su función, colabora para cumplir con una meta común a todos. Debiéndola realizar so pena de echar por tierra el esfuerzo de todos para conseguir el objetivo. Si esta firmeza no está presente, todo el proyecto puede fracasar. Desde la experiencia puedo decir que a veces el jugador, por no conocer en profundidad esta disciplina (es algo relativamente nuevo para él) sigue la regla del mínimo esfuerzo y propone al cuerpo técnico no realizar algunas acciones psicológicas;

que si el dirigente o director técnico acepta, posteriormente se lamentará.

El autoconvencimiento propio del director técnico es fundamental para el proceso motivacional ya que este proceso se convierte, en primer lugar, en un campo de investigación de sí mismo; para lo cual conviene la aceptación y la convicción del aporte significativo que puede realizar el psicólogo del deporte. Pero también deberá estudiar, con la ayuda del profesional de la conducta humana, que es el psicólogo, el componente motivacional en cada deportista. Ya que la articulación debe ser coincidente cuando se busca el alto rendimiento tanto en la competencia propiamente dicha, como en los entrenamientos.

La voluntad es la materia prima en todo proceso motivacional, por lo tanto lo primero a lograr es que este elemento esencial esté presente para lo cual hay que estar convencido de quién maneja los estímulos, como una forma de procurar que el otro se convenza. La voluntad es una propiedad del “yo” que se puede trabajar con argumentos sólidos.

Las motivaciones son las causas que impulsan a los componentes energéticos originando los componentes direccionales del comportamiento y que se logran en la interacción dinámica entre los estímulos, propuestos por el psicólogo, y su conexión con los motivos internos y externos del propio deportista, buscando alcanzar el mejor rendimiento deportivo.



El psicólogo proporciona estímulos; el deportista se motiva o no.



Trabajamos la motivación.

ACCIONES A DESARROLLAR

Parten de dar respuesta a los interrogantes siguientes:

¿qué debo hacer yo como psicólogo del deporte, en orden a la motivación, para que los jugadores del plantel deseen básicamente hacer algo?

¿cómo los debo preparar mentalmente, para competir con chances ciertas de éxito en una competición que demanda de todas sus potencialidades?

- Promover

Es generar un clima de caldeamiento que permita el desarrollo de un trabajo alegre pero responsable donde se aliente una buena relación en el grupo de deportistas articulado agradablemente también con el grupo de conducción integrado, aun manteniendo la distancia profesional.

- Inducir la evitación de lo negativo

Proporcionar confianza, seguridad y tranquilidad al deportista de manera que pueda entrenar y competir evitando el miedo a la inestabilidad y la incertidumbre, bajando su ansiedad respecto al futuro.

- Incentivar

Tener en cuenta la posibilidad de no perder de vista la satisfacción de haber dado cumplimiento con lo propuesto.

Partiendo del reconocimiento del cuerpo técnico, de uno mismo y del grupo, lo cual motiva y empuja a mejorar la tarea.

- Unificar criterios respecto a las metas a alcanzar.

Evitar la dispersión queriendo abarcar gran cantidad de cosas, lo cual provoca un gran desgaste y consecuentemente dificultad para concentrarse en la consecución de un objetivo. Y reforzar permanentemente la confianza en lograrlo sin perder la esperanza y la ilusión. Para ello se debe detectar el nivel de impulso o activación dado que debe ser realista, no desmesurado para arriba, ni para abajo.

- Clarificar.

El planteamiento de objetivos debe ser concreto y claro, respecto a las metas a alcanzar, de manera que permitan al jugador, entender sin lugar a confusión, qué es lo que debe procurar lograr.

- Alentar la posibilidad de crédito interno

Al jugador se le debe otorgar la posibilidad de resolver situaciones de juego creando libremente, mediante su habilidad en el manejo técnico y al mismo tiempo brindar un espacio de opinión que le permita dar la suya; siendo muy importante la comunicación donde se pueda hablar sin tapujos, sin ambigüedades, directamente, para que no haya malos entendidos.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

Considero que la motivación puede ser: contextual, explícita y de acuerdo a la psicología evolutiva del desarrollo.

MOTIVACIÓN CONTEXTUAL

Es la que se realiza alterando los factores situacionales, buscando de esa manera crear un clima ambiental propicio. Tal sería, por ejemplo, cambiar el lugar de los entrenamientos, estrenar la ropa de acuerdo a un perfil de actualización, variación en los tipos de ejercicios, etc., y también encarar un cambio significativo en el contexto psicológico. Por ejemplo: adecuar el tipo de liderazgo operacional y/o producir cambios en la actitud del plantel y del cuerpo técnico en términos generales.

Ortega y Gasset sostenía que “el hombre, es él y sus circunstancias”; de ahí que la motivación contextual es la que se da cuando se alteran elementos ambientales, o la situación deportiva, favoreciendo un clima de trabajo motivado.

MOTIVACIÓN EXPLÍCITA

Es la que se da cuando se usan incentivos externos y/o internos; por ejemplo, enfocándose en tres aspectos, no necesariamente en el orden en que yo lo pongo.

1º) Recurriendo a la identidad mutua.

2º) Utilizando el condicionamiento operante (incentivos positivos).

3º) Procurando la introyección.

El punto 1

Recurriendo a la identidad mutua; significa identificarse y lograr extraer un compromiso de los jugadores y el cuerpo técnico, por ejemplo, a través de frases como éstas: “lo que ustedes van a hacer significará mucho para mí”. Si algo salió mal “no importa lo que hoy pasó, la próxima vuelta me lo devolverás”, etc., etc.

El punto 2

Utilizando el condicionamiento operante; implica suministrar estímulos directos, por ejemplo: “si trabajan duro hoy, mañana pueden llegar a entrenar media hora más tarde”, “si lo hacemos bien de entrada no tendremos necesidad de muchas repeticiones”, “haciéndolo bien tendremos más tiempo para el divertimento final, ya sea un reducido u otro que permita la distención”, etc., etc.

El punto 3

Procurando la introyección; esta maniobra tiene por fundamento lograr la confianza en sí mismo, por parte del jugador, produciendo frases, por ejemplo, como éstas: “hacélo... sé que estás trabajando fuerte para lograrlo y sé que, sin lugar a dudas, lo vas a conseguir”, “date un crédito interno, yo te banco”, etc., etc...

DE ACUERDO A LA PSICOLOGÍA EVOLUTIVA DEL DESARROLLO

Es la que tiene especialmente en cuenta, aspectos inherentes a las etapas del desarrollo en consideración, para trazar una estrategia psicológica de intervención motivacional. Es compleja porque no es lo mismo para un niño, que la que puede corresponder a un jugador adulto que integra el plantel profesional de primera; y dentro de este estamento también es diferenciado, según la edad de los integrantes, sabiendo, desde la realidad, que cada vez son más los jóvenes adolescentes que llegan al plantel superior.

En términos generales, para el plantel de primera, la misma competitividad es *per se*, lo que los impulsa a estar motivados. Sin embargo, el trabajo motivacional debe apuntar a lo individual y también a lo grupal. A lo individual porque aquí es donde se ponen en evidencia muy claramente las diferencias individuales. En lo que hace a lo grupal debemos buscar un término medio que nos dé pautas de motivación que deben partir de la cohesión lograda en el grupo. Las acciones deben realizarse tanto en la competencia como en los entrenamientos, concentraciones, vestuarios, viajes, etc.

Si nos centramos en jugadores jóvenes o niños, podemos hacer una aproximación de acuerdo a su edad; pero teniendo en cuenta que serán valores referenciales solamente, porque son individualidades lo que hace a lo personal, y también se debe tener en cuenta otros factores, entre los cuales, no podemos dejar de lado los procesos de estimulación temprana, lo cultural, etc.

En las edades de 13 a 15 años debemos enseñar y estimular a que tengan en claro que deben dominar sus destrezas de manera que se transformen en habilidades aplicables al deporte específico que estén practicando; para el psicólogo,

el éxito estará dado en lograr mejorar al jugador y por ende al grupo. También será importante, lograr para cada uno de los jugadores que el objetivo sea alcanzable, realista, y que se transforme en desafío para sí mismo.

En las edades que van desde los 10 a los 12 años la motivación debe apuntar a que no abandonen el deporte por haber vivido una decepción; es en realidad, en lo que hace a lo fisiológico y psicológico, una edad muy difícil y cambiante, y un momento particular para la formación de su personalidad.

Desde los 6-7 a los 9 años aproximadamente, el juego pasa a ser deporte porque aparecen las reglas; en realidad no necesitan motivación, nosotros sólo podemos animarlos y utilizaremos la competición al solo efecto de la socialización y desde la psicología acompañar el desarrollo del súper yo.

Si el lector desea profundizar estos últimos conceptos... recomiendo la lectura de otros libros, que yo escribí anteriormente, los cuales abordan el tema desde un deporte en particular e incursionando con mayores detalles sobre ese particular.



En conferencia, el autor da a conocer a la comunidad deportiva los trabajos realizados

EL FACTOR ANSIÓGENO

En la búsqueda de alcanzar objetivos importantes, en los deportes competitivos, y cuando se trata de lograr el alto rendimiento, no puede quedar afuera la consideración de un elemento central; como es la ansiedad del deportista. Por eso en este apartado necesito abordar el concepto, a los efectos en primer lugar, de conocer cómo, por las circunstancias especiales que tiene que enfrentar el que compite en un cierto nivel de exigencia, transforma, lo que es un estado natural en el hombre, una respuesta, un estado emotivo, esperable, y comprensivo, en inquietud, intranquilidad, desasosiego, y desde luego en preocupación.

El origen de la palabra ansiedad, es del latín, *anxietas*, - *anxietatis* lo que en nuestro idioma es “angostura”; y técnicamente yo lo podría definir como “estímulos sensoriales, no resueltos emocionalmente, que van a enquistarse en el nivel inconsciente”, lo que hace que en el momento menos esperado aparezca en la “superficie”, originando su elevación (pasa un cierto nivel), y puede generar situaciones no deseadas que afectan el rendimiento, ya sea en las instancias previas a la competición deportiva, o en pleno desarrollo de la misma.

En condiciones esperables, el nivel de ansiedad alcanzado supone llegar al punto óptimo del rendimiento; es una emoción necesaria y básica en el ser humano, que activa la motivación hacia dar una respuesta en términos de conducta adaptativa a las circunstancias que se dan en el medio. Pero los seres humanos tenemos limitaciones, y en un momento clave que genere más ansiedad de la necesaria se puede producir un bajón en el rendimiento y se pueden vivenciar por parte del deportista, sensaciones fisiológicas y sentimientos de nervio-

sismo; y ante las reiteraciones puede aparecer la angustia.

Ahora bien..., en su justo nivel, en su aspecto bueno, gracias a la ansiedad, el deportista puede hacer frente a determinadas situaciones con más eficacia de la que tendría si no sintiera ninguna emoción especial; claro que estoy hablando de una cantidad moderada, que resulta beneficiosa para aumentar la eficacia y consecuentemente, el rendimiento. Podríamos ubicarla como una de las emociones que nos hace actuar, porque actúa como motivadora para llevar a cabo una acción.

Debo señalar también que la ausencia de ansiedad, o muy por debajo de lo esperado, supone también un resquebrajamiento de la estructura psíquica y puede generar trastornos verdaderamente muy importantes, donde tendría que hablar de psicopatología. No lo voy a hacer, por ahora, en este libro. A lo mejor lo hago en el próximo.

He pasado por el nivel alto, negativo; por nivel adecuado, bueno; y por el nivel bajo; negativo. El alto es el que más observo en el deportista, cuando en la competencia comete algunos errores en la ejecución del gesto técnico, y ante las repeticiones, la aparición de la angustia (palabra parecida a la angostura).

Pues de eso se trata la ansiedad: es vivida como una angostura al igual que la angustia; sólo que en la ansiedad uno de los síntomas se suele sentir a nivel del estómago (mariposas) y en la angustia a nivel de la garganta, el pecho, y más arriba con el deseo de llorar.

Ya definí, en cierta forma, la ansiedad; ahora el paso siguiente es decir qué entiendo por angustia... En realidad es un miedo, pero no cualquier miedo; si yo sufro de vértigo y tengo que subir a cierta altura, no voy a mirar hacia abajo por que tendré un miedo lógico a marearme y caerme. El miedo de la angustia no es ése; en realidad, es un miedo a la incer-

tidumbre de qué va a ocurrir mañana, más tarde, más luego. Aunque la realidad es que puede no ocurrir nunca.

En las instancias previas a una carrera de automóviles, el corredor puede aumentar su ansiedad, lo mismo que puede pasarle a un jugador de basquet, de voley, de fútbol, de rugby, etc., especialmente cuando están en juego cosas muy importantes para la consecución de su objetivo.

Algunas connotaciones especiales, como ser, finales de campeonato, estar en juego la promoción o el descenso, la observación de un evaluador o seleccionador, para un pase importante, o la posibilidad de acceder a la selección nacional, etc., etc., también se pueden transformar en situaciones ansiógenas.

En el desarrollo de otras actividades, fuera del deporte, se pueden presentar estos cuadros de la misma manera, por ejemplo, en circunstancias previas a un examen, a una entrevista láboral, o presentársele a un actor, cuando está por entrar en escena, etc., etc.

En tales momentos, la ansiedad puede transformarse en un malestar por el cual no es canalizada, ni dirigida, se torna anárquica, ahora ya no es parte de la subjetividad del deportista para tornarse en la totalidad invasiva que produce un estado de inquietud del ánimo, desasosiego corporal, congoja, bloqueos, inhibiciones, etc., etc... Vale decir, una causa destructiva de todo lo que puede constituir un elemento integrador, como es el conjunto de lo que sería el factor disposicional, más el factor circunstancial, más el factor desencadenante y la consecuente ejecución del gesto técnico correcto.

Cuando el deportista es invadido por la ansiedad, toma sólo lo significativo para él; es decir aquello que según su percepción errónea, le confirma lo negativo, vivenciándolo como algo real, y de ahí un impulso ingobernable que des-

naturaliza un gesto técnico harto conocido y entrenado por él. Todo ello en un tiempo que es una fracción infinitesimal de segundo.

En toda conducta humana, los tres factores mencionados anteriormente concurren, generando el comportamiento.

El disposicional, o también llamado constitucional, es el que aporta lo que viene con la herencia. En el deportista se hace presente en la destreza.

El circunstancial es el factor determinado precisamente por las circunstancias, “el hombre es él y sus circunstancias” decía Ortega y Gasset. En los deportes sería: posición en el campo de juego, trayectoria de la pelota, cercanía del rival, etc., etc.

Finalmente hay una incidencia directa del tercer factor, que es el desencadenante. El disparador de una acción conductual.

Viene el balón de media altura... “debo definir de palomita, de chilena, o pegándole con el empeine, etc”. Viene de arrastrón “defino suave borde interno, o de rabona, o fuerte tres dedos”, etc... **Toda esa estructura dinámica es la que se ve jaqueada cuando aumenta la ansiedad.**

El trastorno originado por ansiedad se inicia cuando esta elevación es repetitiva, y en forma frecuente el deportista advierte los síntomas ya mencionados, impide pensar y actuar eficazmente, en muchos casos afectando en forma directa la organización témporo-espacial, e interfiere en la competencia, dificultando el desarrollo de las emociones.

Para finalizar quiero señalar que tanto en los entrenamientos como en las instancias previas a la competencia es conveniente la aplicación, por parte del psicólogo del deporte, de las técnicas desarrolladas en el capítulo pertinente de este libro.

Bibliografía

BAKKER, F. C. Y OTROS, *Sport Psychology Concepts and applications*. Ed. Mayfield Publishing, 2008.

DE DIEGO, S. Y SAGREDO, C. (1992) *Jugar con ventaja: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Editorial Alianza.

GIL MARTÍNEZ, J. (1991) *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: Invesco.

GOULD, D. Y KRANE, V. (1992) *The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions*. EN T:S: Horn (ed).

Advances in sport Psychology. Champaign,LL.: Human Kinetics.

LANDERS, D. M. Y BOUTCHER, S. H. (1986) *Arousal performance relationship*. En J. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology*. Palo Alto, Cal.: Mayfield Publishing.

LINARES, R. E. (1996) *Apuntes de Cátedra propedéutica a la psicología del deporte*. Universidad Nacional de Córdoba (Ed. Centro de Estudiantes) Córdoba. Argentina

LINARES, R. E. (2000) *Apuntes de cátedra psicología del deporte*, Universidad Nacional de Córdoba, (Ed. Brujas) Córdoba. Argentina.

LINARES, R. E. (2001) *Psicología del deporte. La ventaja depor-*

- tiva Psicológica.* (Ed. Brujas) Córdoba. Argentina
- LORENZO, J. (1992) *Psicología y deporte.* Madrid. Biblioteca Nueva.
- MARTENS, R. (1987) *Coaches guide to sport psychology.* Champaign, Ll.: Human Kinetics.
- PALMI, J. (1991) *Entrenamiento psicológico para la competición.* En J. Riera y J. Cruz (Eds.) *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas.* Barcelona: Martínez Roca.
- RYAN, F. (1987) *Deportes y psicología.* México. Publigráficos.
- WEINECK, J. (1988) *Entrenamiento óptimo: Cómo lograr el máximo rendimiento.* Barcelona: Hispano Europea.

por Editorial Brujas • octubre de 2011 • Córdoba – Argentina



La **Psicología** en el **Deporte**

herramientas, metodologías y técnicas
para **mejorar el rendimiento**

Este libro ofrece al deportista competitivo, herramientas destinadas a la búsqueda del mejor rendimiento. Es así que, desde la psicología, aporta metodologías y técnicas específicas para contribuir al logro de ese objetivo; pero no se queda solo en el aspecto psicológico puro, porque las ciencias dan lugar a una articulación, que en este trabajo reúne a la neurología, a la inmunología, y a la endocrinología.

La realidad pone al deportista frente a la necesidad de buscar formulas que superen el equilibrio competitivo; entendiendo que el entrenamiento, o más bien la preparación de ese deportista, se basa en tres pilares fundamentales; lo técnico/táctico/estratégico; lo físico; y obviamente, lo psicológico.

Hoy la competencia deportiva ha llegado a un grado tal de evolución, que necesita la participación de jóvenes con edades cada vez más tempranas; solo eso ya estaría ameritando la intervención del psicólogo del deporte; pero mucho más, cuando es imprescindible, en ese nivel, la aplicación de conocimientos que necesitará tener incorporados si desea elevar el techo de su rendimiento.

Rafael Eduardo Linares desarrolla en este nuevo libro distintas técnicas y diversos procedimientos metodológicos, y los articula con los conocimientos que han sido adquiridos, con la puesta en práctica en el propio campo donde se realiza la disciplina.

Los resultados obtenidos por los deportistas son ampliamente superadores.

