

Universidad de Buenos Aires - Facultad de Psicología



Posgrado “Habilidades psicológicas en el alto rendimiento deportivo”

**“Habilidades psicológicas en Patín Artístico:
exploración de las implicancias del
entrenamiento mental”**

Alumna: Lic. En psicología María Luz Hernández.

DNI: 30.608.938.

Cátedra: Marcelo Roffé, Alejandra Florean y Raúl Barrios.

- Buenos Aires, Noviembre 2011-

Índice

Introducción	3
Marco Teórico	4
Cuerpo de la Investigación	7
a) Observación de los entrenamientos de Libre.....	9
b) Entrevista a los entrenadores utilizando un cuestionario guía.....	12
c) Cuestionario para patinadores de alto rendimiento.....	13
d) Test de Síntoma carga de Frester.....	16
e) Cuestionario para el Cuerpo técnico	17
f) Entrenamiento mental con el psicólogo deportivo, grupo B	18
A modo de Conclusión	19
- Diferencias y similitudes entre grupos con (B) y sin (A) entrenamiento mental.	
- Patín Artístico: idiosincrasia de los cuatro factores que condicionan el rendimiento de un patinador, y síntesis integradora de las conclusiones más significativas.	
Apartado: Análisis parciales	26
- Análisis Test de Síntoma Carga	
- Análisis Cuestionario para patinadores	
Bibliografía	31

Anexo con protocolos guía:

- Cuestionario para patinadores.
- Test de síntoma carga de Frester.
- Cuestionario guía para técnicos.
- Encuesta cuerpo técnico.

INTRODUCCION

El presente trabajo tiene como **objetivo principal** realizar una tarea de exploración que permita obtener una visión más amplia sobre las habilidades psicológicas mayormente implicadas en el patín artístico sobre ruedas, centrados especialmente en la disciplina de Libre y en la modalidad de competencia.

Los instrumentos aplicados fueron creados o adaptados especialmente para indagar que rol tienen factores psicológicos tales como la concentración, motivación, auto-confianza, relación con el entrenador, vida familiar, sueño, alimentación, ansiedad pre-competitiva, presión, entre otros; en el rendimiento deportivo de un patinador, así como también permiten analizar las diversas estrategias de afrontamiento (aprendidas o espontaneas) que los deportistas utilizan para potenciar o controlar los aspectos mentales implicados.

Esta investigación se realizó con dos grupos de jóvenes patinadores de alto y medio rendimiento, con experiencias de nivel nacional, en el marco del entrenamiento de la disciplina Libre, en reconocidos Clubs de Capital Federal. Con el factor diferencial que el grupo llamado B a diferencia del A, realizan desde hace varios años entrenamiento mental con un psicólogo deportivo.

Otro de los objetivos de este análisis es poder detectar factores comunes y diferenciales entre ambos grupos con y sin orientación psicológica profesional, con la hipótesis de hallar diferencias en el reconocimiento consciente y manejo de lo mental entre ambos conjuntos, y así corroborar la importancia del entrenamiento mental en este deporte.

Los datos obtenidos podrán servir de disparadores sobre temas fértiles a analizar con mayor profundidad en futuras investigaciones, a fin de sentar bases para seguir reflexionando sobre las condiciones necesarias para que un psicólogo del deporte sea convocado y los principales factores mentales a considerar en el patín artístico de alto rendimiento.

MARCO TEORICO

Un poco de Historia...

El holandés Hoans Brinker, cuando ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, que el patinaje tendría el auge que ha adquirido en nuestros días, con sus cuatro disciplinas (hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey línea). En 1813 Jean Garcín, construyó unas ruedas de madera que patentaría dos años después con notable éxito y creó una Escuela de Patinaje. Años más tarde, en 1867, el invento fue recogido por unos industriales británicos que, previamente perfeccionado, lo presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París. Este proyecto fue patentado en Nueva York por James Leonard Plinton, con el acoplamiento de un mecanismo de frenado consistente en un taco de caucho en la parte delantera. En 1876 se abre en París el primer Centro de Patinaje como deporte de moda y montado con todo tipo de lujos y detalles para deleite de la aristocracia parisina, que tomó el patinaje como deporte de moda. A partir de aquel momento proliferaron las pistas de patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30 y en los Estados Unidos comenzaba su expansión. Ante este crecimiento había que organizar el patinaje y, con tal motivo, comenzaron a nacer clubs y competiciones...

Definición de conceptos y Palabras claves

Patín Artístico sobre ruedas. Disciplina Libre. Habilidades psicológicas más implicadas. Estrategias de afrontamiento y entrenamiento mental. Función del psicólogo deportivo.

El **Patín Artístico sobre ruedas** es una disciplina deportiva de deslizamiento donde los deportistas compiten con una herramienta fundamental que son los patines. El Patinaje Artístico es un deporte que, como muchos otros, se ramifica en diversas especialidades, las dos básicas, de las cuales derivan el resto de las posturas técnicas y por ello de inicial aprendizaje individual son: Escuela y Libre. En el ámbito de competencia también están las disciplinas de danza y pareja con sus respectivas variantes, grupos de precisión, grandes o pequeños grupos de show, y la nueva modalidad "cuartetos".

La especialidad **Patinaje Libre**, se compite de modo individual y requiere un entrenamiento intensivo de varias horas por día para alcanzar la excelencia atlética en competición. Un patinador de Libre debe llevar a cabo las siguientes dificultades obligatorias reglamentadas: *Saltos*, donde se eleva de la superficie de la pista para realizar sucesivos giros en el aire; *Trompos*, en los cuales rota sobre un eje concéntrico en distintas posiciones; *Trabajo de piso*, movimientos que reflejan el nivel de dominio alcanzado con uno o ambos pies. Todo es ensamblado en una *rutina coreográfica* que implica una interpretación músico-teatral. El tipo de elementos técnicos y secuencia coreográfica obligatoria dependerá del nivel y la edad del patinador, reglamentados en una categoría específica; el plus lo dará su ejecución, las

variantes y la interpretación artística- técnica del patinador. De esta manera cada presentación de un deportista de Patinaje Artístico implica un desafío técnico, físico, artístico y psicológico, donde se combinando elementos técnicos de saltos, trompos, figuras y trabajo de piso con facetas artísticas.

El psicólogo deportivo en el contexto del patín artístico será asesor, responderá al entrenador, en tanto será éste el que delineará el planeamiento de los objetivos, utilizará todas las herramientas psicológicas de las que dispone al servicio de la optimización del rendimiento deportivo y tendrá también una función de mediación para contribuir a la resolución de los conflictos que puedan surgir, entendiendo su práctica dentro de un contexto en donde el deportista- patinador es un “hombre en situación deportiva”.

El psicólogo, se ocupará entre otros aspectos, de detectar las **habilidades psicológicas** más implicadas y se encargará de entrenar mental y emocionalmente al patinador para lograr los objetivos propuestos en coordinación con el profesor y en interdisciplina con todo el cuerpo técnico.

La Licenciada Franca Montalto, en el artículo “El aporte de la psicología al patín artístico”, Especialista en deportología, refiere al respecto:

“El patín artístico es un deporte individual, altamente competitivo en donde son de vital importancia características tales como: la precisión, la coordinación, el equilibrio, la potencia, la fuerza, la flexibilidad y la expresión artística. Vale decir que estamos frente a un deporte complejo. Si el patín es un deporte de alta complejidad, la preparación de los deportistas debería estar a la altura de dichas exigencias. No basta sólo con el entrenamiento técnico y artístico (marcar las coreografías). Es necesario también la preparación física para desarrollar cualidades tales como la fuerza, la potencia, la flexibilidad, y también la preparación psicológica... Las cualidades psicológicas necesarias de buen patinador son: la atención, la concentración, el control de la ansiedad pre-competitiva y competitiva, entre otras. La precisión y la coordinación son cualidades físicas que para manifestarse necesitan de cierta fortaleza mental. Es imposible ser coordinado y preciso sin tener desarrolladas e incorporadas cualidades psicológicas como la atención, la memoria y la concentración...” Lic. Franca Montalto.

Cuando hablamos de técnicas nos referimos a las diversas **estrategias de afrontamiento**, cuando el deportista se encuentra en un estado de “*tensión psicológica se eleva la excitabilidad emocional agudizando el sentimiento de insatisfacción*”. A partir de esto se establecen diversas estrategias psicológicas de cambio que permiten disminuir y controlar la inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia. (M. Roffé).

Algunas de estas **técnicas** las he denominado **espontáneas**, teniendo en cuenta que su aprendizaje es más desestructurado, surgen en determinadas condiciones y no se realiza siempre, además de que muchas veces el deportista no es consciente de su utilización como herramientas para mejorar el rendimiento deportivo o disminuir la presión. Así mismo estas técnicas tienen la particularidad de que no fueron aprendidas específicamente para el deporte y de manera sistematizada, por lo que No se entrenan, sino que solo emergen cuando el

deportistas las cree necesarias, el mismo día de la competencia o cuando siente la presión; suelen por ello no ser planificadas.

Además de esta serie de estrategias “espontáneas” para disminuir las tensiones o aumentar la concentración, está el **abordaje psicológico especializado en lo deportivo** con el consiguiente **Entrenamiento Mental**. Implica que un profesional psicólogo del deporte utilice todas las herramientas psicológicas de las que dispone para la optimización del rendimiento deportivo.

El patinador va a aprender el modo más óptimo de hacer las técnicas y practicarlas al mismo modo que lo técnico o táctico. Incluye también el definir los momentos en los que es posible aplicarlas, es decir, utilizarlas conscientemente y planificadamente en función de cumplir objetivos y metas previamente acordadas. Estas estrategias se utilizan de acuerdo al factor psicológico que se quiera trabajar (incluye los ya mencionados) y se utilizarán de acuerdo al caso y al momento del entrenamiento o competencia en el que el deportista se encuentre, es decir, adaptable al deporte, las necesidades, recursos, deseos y rasgos de personalidad del sujeto deportista en cuestión o del equipo. Su objetivo excede el factor de “emergencia” de hacer algo en situación, sino y especialmente refiere al factor de prevención, la idea es generar un aprendizaje para producir una armonía mente- cuerpo, que le permita al deportista disfrutar del momento de entrenamiento, competencia, avances y resultados, así como también que lo ayude a poder soportar y aprender de los malos momentos.

CUERPO DE LA INVESTIGACION

El presente trabajo se realizó durante los meses de Octubre y Noviembre del año 2011.

Con patinadores y técnicos de 2 reconocidos clubs de Capital Federal, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Cabe recordar que históricamente las federaciones o asociaciones porteñas son de las que presentan mayor nivel en Argentina, y que a nivel internacional del Patín Artístico sobre ruedas Argentina se encuentra dentro de los primeros cinco países con mejor rendimiento en el mundo. Por eso es que nos referimos a estos patinadores como de medio y alto rendimiento.

DATOS DEMOGRAFICOS:

Deporte: Patín Artístico sobre ruedas.

Disciplina: Libre.

Modalidad: Competencia de medio y alto rendimiento, con participación en Nacionales.

Herramienta específica y fundamental del deporte: Patines de cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; con una plancha de metal unida a una bota especial, que varían su gama, calidad y diseño de acuerdo al nivel del patinador, la disciplina y recursos económicos.

Modalidad de entrenamiento: La disciplina que nos convoca plantea algo distintivo, se entrena grupalmente pero la secuencia de elementos técnicos se aprenden y practican de acuerdo al nivel y edad del patinador. Se compete en la pista individualmente con una coreografía previamente marcada que presenta condicionamientos regidos por un reglamento.

Total de la muestra: En el total son 18 deportistas. (No todos hicieron todas las pruebas).

Sexo: 16 patinadores de sexo femenino y 2 de sexo masculino.

✚ **Grupo A:** 5 mujeres.

✚ **Grupo B:** 11 mujeres y 2 varones.

Edad: Entre 12 y 26 años de edad. Promedio total de edad de los patinadores **16-17 años**.

✚ Promedio de edad de los deportistas Grupo A: 22, 26, 14, 12, 13 años = 17, 4

✚ Promedio de edad Grupo B: 17,15, 17,14, 13, 24, 18, 12, 15, 19, 16, 15, 16 años= 16, 23

Nivel sociocultural: Es un grupo con un nivel de instrucción básico o alto, la mayoría está en ámbito secundario. Prácticamente todos los patinadores son de clase media. Recordemos que el patín artístico implica un gasto importante básico en lo que es el elemento esencial los patines, las cuotas de los clubs o entrenadores, los trajes específicos a utilizar en cada evento,

como mayas reglamentarias y accesorios. Los campeonatos por su parte suelen tener varias fechas y es por sumatoria de puntaje, en cada uno de ellos hay que pagar una inscripción y además también viajar varios días.

El patín artístico sobre ruedas no es olímpico, y es un deporte amateur, no solo porque a los patinadores no se les paga para entrenar sino porque salvo contadas excepciones o para determinados torneos, no hay sponsors y las becas por parte del estado o confederación de patín son prácticamente inexistentes. Inclusive el quedar seleccionado para participar en una competencia internacional no asegura el pago del viaje y menos aún de su entrenador, un claro ejemplo es la última campeona Panamericana Elizabeth Soler, quien tuvo que viajar sin entrenador porque no solo la confederación no financiaba el viaje, sino que ni siquiera hacia las gestiones necesarias para tramitar los carnet de ingreso, entre otros aspectos.

Ninguna de las dos instituciones donde los jóvenes patinadores practican tiene como disciplina "estrella" al patín artístico, sin embargo, la disciplina en competencia se encuentran desde varios años instalada, por lo que tienen horarios fijos asignados, una pista para entrenar, con el pago de la cuota social los patinadores acceden a las clases con los entrenadores y al preparador físico, entre otras.

Respecto a los Técnicos

Sexo: Hombres.

Edad: 40 y 46 años, respectivamente para el grupo A y B. Edad promedio 43 años.

Ambos dan la disciplina **Libre en grupos de competencia**, en diversos Clubs de capital federal y alrededores, y clases clínicas (particulares) en diversos puntos del país.

METODOS DE INVESTIGACION UTILIZADOS

A continuación se pretende ofrecer una explicación sobre la elección y función de las técnicas utilizadas, centrándome especialmente en los aspectos comunes que se dan entre todos los patinadores y entrenadores, así como establecer las particularidades presentadas en el grupo A y B, arribando a posibles explicaciones y conclusiones parciales de cada método elegido.

- a) Observación de entrenamientos de las clases grupales y clínicas de ambos grupos.
- b) Entrevista a los entrenadores, utilización de cuestionario guía.
- c) Cuestionario para patinadores de alto rendimiento.
- d) Test de Síntoma carga de Frester.
- e) Observación del entrenamiento mental con el psicólogo deportivo, grupo B.
- f) Encuesta para el Cuerpo técnico (autoadministrable).

a) Observación de los entrenamientos de Libre.

Se eligió el método de observación a fin de poder captar una serie de parámetros de conducta (duración, intensidad, frecuencia) en circunstancias de un lugar, tiempo y situación específica, estas fueron las clases de patín de libre, normales y clínicas, se realizaron en el medio donde habitualmente entrenan los deportistas que es la pista de su club de pertenencia.

Se hizo una observación sistemática utilizando técnicas de registro como protocolos y anotaciones y no se utilizaron medios técnicos. Se intentó estudiar la conducta no verbal como el Lenguaje corporal: apariencia física, postura corporal, gestos, contacto corporal, expresión facial, proximidad Física y el para lenguaje. Así como también la conducta lingüística, es decir los aspectos verbales, y la modalidad de enseñanza de los profesores, técnicas utilizadas, disposición a la tarea de los patinadores, niveles de concentración y activación, entre otras.

Los **aspectos comunes** observados y conclusiones generales dentro de este punto, son:

- ✚ **Los entrenamientos** se realizan en horarios pre-establecidos que se mantienen durante todo el año, se hace en su club de pertenencia y en una pista asignada con dimensiones similares a las de una cancha de básquet.
- ✚ Las clases son grupales, pero el entrenamiento individual, cada patinador de acuerdo a su categoría y dificultades entrena determinados saltos, trompos o coreografía.
- ✚ Están divididos de acuerdo a algún criterio, es decir los patinadores que están practicando en el mismo día, pista y horario no son los únicos competidores del club, sino que tienen determinada edad, en el caso del grupo A (son mayores de 12 años) o determinada categoría en el caso del grupo B (son de la categoría A o internacional).
- ✚ Otra variable común es que los patinadores se presentaron a la última competencia oficial del año el fin de semana anterior a la observación, y no restan más competencias para este año. Por lo que las clases están más orientadas a corregir cosas, mejorar o aprender nuevos elementos, por lo que tienen otro tipo de presión.

- ✚ **Ambos técnicos** dan clases sin patines puestos, visten ropas deportivas. Se mantienen mayoritariamente parados, realizan indicaciones verbales y gestuales sobre aspectos a corregir, con ellos expresan tanto lo que el patinador hizo (a modo de mímica para que éste comprenda) y lo que deben hacer, así como gestos o palabras de aliento.

- ✚ **En cuanto a los patinadores** se pudo observar como característica común que la predisposición a la tarea y grado de entrenamiento era más intensivo en las **clases clínicas** que en las comunes. Esto puede deberse a varios factores vinculados a la motivación: Las clases clínicas tienen la particularidad de que son clases reducidas en cantidad de gente, son adicionales al entrenamiento habitual, tanto en términos de tiempo (se entrenan en horarios aparte) y costos (se abona adicionalmente y de modo directo al técnico), por lo general tienen objetivos específicos, como trabajar o enseñar algún elemento técnico específico o reforzar cuestiones generales previo a las competencias. Además si bien puede ser recomendada por el técnico es decisión del

patinador (y sus padres si éstos las costean) el tomarlas o no. Se supone que hay un mayor interés en mejorar o aprender algo, y que por ende se quiere aprovechar por estos dos motivos la hora al máximo. Además al ser menos en pista hay más espacio para realizar los ejercicios, sentirse más observado (evitando hablar con los compañeros), el técnico corrige más a esos patinadores y tiene una concentración que permite centrarse en uno o unos pocos, por estos motivos supone mayor motivación hacia la tarea de todos los implicados.

- ✚ En ambos casos la clase clínica se dio el mismo día del entrenamiento habitual una hora antes a la tarde, 15.30- 16hs. por lo cual puede inferirse que no hay demasiado agotamiento físico ni mental así como un buen nivel de activación; quizá hubiera sido distinto si la clase se hubiera hecho al finalizar los entrenamientos o en horarios más nocturnos o de mañana temprano.
- ✚ Los patinadores del grupo **B** se notaban levemente más concentrados y orientados a la tarea que los del A. Casi no hablaban entre ellos, ejecutaban un ejercicio tras otro.
- ✚ En ambos grupos se observó una mínima disminución en la predisposición a la tarea a medida que avanzaba el horario para terminar y en las clases grupales, esto se vio especialmente en el grupo **A**, reflejado en algunas charlas con los compañeros que duraban algunos segundos, o aumentar la frecuencia de tomar algo, o de comentarios al técnico. Cabe aclarar en este punto que en el grupo A eran menos patinadores que los del B y la clase general duraba media hora más.
- ✚ En cuanto a la relación con el observador, es decir reacciones frente a mi presencia, en ninguno de los dos grupos tuvo grandes connotaciones en la etapa de observación, tampoco presentó grandes desvíos de atención, es decir, más que algún comentario o mirada de alguno de ellos, no sucedió nada significativo. Considero por un lado porque estaban concentrados en lo que realizaban, además por mi aspecto físico y por conocer la dinámica de los entrenamientos me situé de una forma de no llamar mucho la atención. Además en ambos casos estaba familiarizada con el grupo, al grupo B fui presentada por el psicólogo deportivo, en el grupo A ya conocía al técnico y al club.

- **Particularidades Observadas en el Grupo A (sin entrenamiento psicológico):**

Se hallaron diferencias mínimas en el entrenador y su modalidad de enseñanza: este se mantiene sobre los bordes de la pista, parado y cambia de lugares cada varios minutos, realiza esencialmente indicaciones verbales en voz alta y firme, hace gestos, y suele marcarle con su cuerpo al deportistas aquello que hizo mal o como debe hacerlo bien.

A veces realiza algún chiste o comentario personal respecto a lo que cierto patinador hizo mal o deberían hacer. Alterna indicaciones de lo técnico con indicaciones vinculadas a las actitudes (*"patiná más" "no digas no puedo" "no lo quiero ver más así está lento" "¡ahora sí!" "¡mucho mejor eso!"*).

Prácticamente no da indicaciones grupales, esto puede deberse a una característica del técnico o a una particularidad del grupo ya que en este entrenamiento habían chicas que iban desde el nivel internacional hasta categorías de la C, con lo cual el grado de dificultad de lo que hacían era bastante diferente.

Suele dar alguna indicación verbal mientras o antes de que el patinador ejecute el ejercicio. Este profesor además indicaba a modo de organización general del grupo y del patinador, el cambio de salto que debían hacer los patinadores, por ejemplo después de varios minutos haciendo determinado salto les hizo hacer travelling, y por último cuando debieron compartir pista con otro grupo (de patinadoras más pequeñas), modificaron el sentido de dirección e hicieron los saltos que por costarles más lo hacen con menos velocidad y usan menor espacio.

Como ya se indicó, se observó especialmente en este grupo una mínima disminución en la predisposición a la tarea a medida que avanzaba el horario para terminar y en las clases grupales, reflejada en algunas charlas entre compañeros que duraban algunos segundos o aumentar la frecuencia de tomar agua, frenar o de comentarios al técnico. Cabe aclarar que los patinadores entrenan mucho, es decir prácticamente no dejan la pista durante las 2hs. y en este grupo A eran menos patinadores en pista 8 sobre 15 en el otro grupo, lo que supone mayor frecuencia en la ejecución de los saltos por tener mayor disponibilidad de la pista.

En cuanto a la relación entre los deportistas entre sí, se pudieron observar más gestos de camaradería especialmente en las patinadoras mayores en edad y nivel, donde se hacían algún comentario alentador o gracioso sobre lo que sucedía o se ayudaban a levantarse frente a una caída. También se observaba una relación un poco más cercana y descontracturada entre el técnico y ciertos patinadores.

La modalidad de enseñanza del técnico se mantuvo tanto en la clase grupal como en la clínica individual que pude observar, la diferencia fue además del abordaje de un solo patinador y toda la atención centrada en este, el trabajo con algún salto específico de mayor dificultad, además de lo señalado en términos generales en la primera conclusión general.

- Particularidades Observadas en el Grupo B (con entrenamiento psicológico):

Este entrenador se mantiene en diversos lados de la pista, desde los bordes, en el centro, parado, realiza indicaciones verbales que las hace por lo general cercano al patinador con un tono de voz medio- bajo que por mi ubicación muchas veces no llego precisar. También realiza gestos y marca con su cuerpo aquello que hizo mal o como lo debe hacer bien. Las indicaciones son individuales, aunque en 2 o 3 ocasiones enseña, especialmente en la parte clínica, secuencias de ejercicios comunes para todos los patinadores (sin deslizamiento), los ubica espacialmente donde pueda verlos y les hace realizar unos ejercicios sobre patines pero en el lugar. Ej.: Realizan en el lugar la entrada del salto doble Metz con pique cerrado.

Sus indicaciones son especialmente desde lo técnico. Prácticamente No les habla mientras o antes de que el patinador ejecute el ejercicio.

En cuanto a la dinámica de las clases se mantuvo similar tanto en la clase grupal y en las clínicas, aunque en éstas últimas indica a modo de organización general el salto que debían

hacer los patinadores, en las clases grupales todos hacían a la vez saltos que querían sin marcar alguno en especial, solo en dos ocasiones cambia el sentido de dirección de la pista para hacer saltos particulares (doble o triple towaley o lutz).

En cuanto a la relación entre los deportistas entre sí, no había muchos gestos entre sí en la clase clínica prácticamente ni se miraban entre ellos, en la clase grupal un poco más pero solo cuando se chocaban o por ejemplo cuando una de las patinadoras salió de la pista y se sentó unos minutos uno de ellos se acercó a preguntarle si estaba bien, u otra situación donde uno de los patinadores cuando quedó solo en la pista y realizo de manera correcta uno de los saltos más difíciles, sus compañeros lo aplaudieron e hicieron comentarios de felicitaciones.

b) Entrevista a los entrenadores, utilizando un cuestionario guía.

Se tomó a los entrenadores de ambos grupos, una entrevista semi- dirigida verbal, con la guía de un cuestionario creado especialmente para indagar los aspectos fundamentales a investigar y con cierta vinculación al cuestionario a patinadores (adjuntado). Se realizó en el club los días de entrenamiento, sin grabadores, solo anotando aspectos básicos de las respuestas.

Se eligió realizar una entrevista para poder obtener datos más ricos de los entrenadores, así como poder observar su dinámica de funcionamiento, posturas, reacciones, tonos de voz, poder intercambiar opiniones y repreguntar más allá de los aspectos guías.

Del cuestionario realizado se obtienen las siguientes conclusiones:

- ✚ Ambos técnicos tenían una importante trayectoria como deportistas, con participaciones y galardones obtenidos en el orden nacional e internacional.
- ✚ Si bien los dos han tenido otras experiencias laborales, inclusive el técnico del grupo B es psicólogo deportivo, en la actualidad ambos solo trabajan como técnicos de patín y dedican la mayor parte de su tiempo en actividades vinculadas a ello.
- ✚ A los dos les gusta más dar la disciplina libre por su historia de vida y deportiva, porque les causa más placer y tienen más facilidad en la enseñanza. El profesor del grupo A, la enseña esencialmente aunque en otros clubs también da clases de danza y small grupo, el del grupo B se dedica exclusivamente a esta disciplina.
- ✚ Ambos técnicos ponían énfasis en el entrenamiento, metas, mejora en el rendimiento y en el “arriesgarse a más”.
- ✚ Ambos recalcan la importancia en la interdisciplinariedad y el delegar tareas teniendo en cuenta las incumbencias de cada área.
- ✚ Ambos ubican como característica común de un buen Patinador: características técnicas innatas y aprendidas, tener condiciones atléticas como lograr altura, elasticidad, calidad, artístico, aspectos físicos. En lo psicológicos destacan concentración, coordinación y de personalidad como perseverancia, confianza en sí mismo y en el entrenador, disciplina, constancia. Aptitud para la competencia.

- ✚ Si bien los dos consideraban muy importante la parte psicológica, y han tenido experiencias personales en ello como deportistas, solo uno de ellos trabaja con psicólogo deportivo (B) en uno de sus grupos de patín, lo ve tan necesario que lo paga el mismo cuerpo técnico y lo utilizan los patinadores de mayor nivel, así mismo están evaluando para el próximo año que el pago sea por parte de los propios patinadores. El técnico del grupo A le parece útil y necesario, lo aconseja o recomienda pero más para casos individuales, que como un abordaje grupal.
- ✚ Sobre la misma línea los dos piensan que ni los clubs ni las confederaciones brindan el suficiente apoyo económico y simbólico a los patinadores de alto nivel ni a sus técnicos. En el caso de los padres tampoco consiguen ponerse de acuerdo y aunar esfuerzos para conseguir algunos recursos adicionales. En el caso del grupo A recién ahora incorporaron preparador físico, y si bien en el grupo B se logró el preparador físico de modo estable, y el coreógrafo es pagado aparte pero incluido como parte de la dinámica competitiva, aún no lo pueden lograr que los psicólogos deportivos sean reconocidos tanto en términos económicos como ya los está siendo en lo simbólico, se proponen esto como una de las metas a lograr para el próximo año.
- ✚ Ambos coinciden que los padres de los patinadores son muy conflictivos, inclusive se hace necesario trabajar con ellos, suelen haber inconvenientes vinculados a su presencia en las pistas, sobre las actitudes negativas hacia sus hijos vinculados al patín, por ejemplo excesiva presión, intentar corregir, estar cercanos en los entrenamientos produciendo distracciones, así como casos específicos más graves. Sin embargo los consideran por demás necesarios e influyentes en el desempeño deportivo de los deportistas, en especial en los más jóvenes.

C) Cuestionario para patinadores de alto rendimiento.

El mismo fue creado especialmente para esta oportunidad con preguntas específicas para obtener información global, datos cualitativos y cuantitativos de los aspectos a explorar: habilidades psicológicas más implicadas en el patín artístico tales como concentración, motivación, relación con el entrenador, vida familiar, sueño, alimentación, ansiedad pre-competitiva, entre otros; así como las diversas estrategias de afrontamiento, aprendidas o espontáneas, para controlar o potenciar los aspectos mentales implicados.

Si bien era autoadministrable contaba con mi supervisión a fin de orientar a los deportistas sobre las preguntas y sus respuestas, ya que algunas de ellas eran amplias y teniendo en cuenta la edad de algunos patinadores, muchos requerían algún tipo de acompañamiento para ir aclarando dudas o explicando.

El mismo incluye 18 ítems, con sub-puntos en el que el patinador a veces puede responder con frases y otras veces las opciones de respuesta están predeterminadas y ellos tienen que dar puntaje o marcar la respuesta que prefieren (el mismo se encuentra adjunto en el Anexo).

Con excepción de algunos patinadores del grupo A que fue tomado de modo individual, tipo entrevista, o en otro caso iniciado manualmente- autoadministrado y completado por correo electrónico, la mayoría de los patinadores se los tomó con dinámica grupal, después del entrenamiento.

DATOS BASICOS:

El cuestionario se tomó a 5 patinadores del grupo A y a 8 patinadores del grupo B. 10 de los 13 entrevistados eran de la categoría A, y 3 de la categoría C. Casi todos tenían experiencias en competencias nacionales, una de las patinadoras del grupo A en categoría internacional.

CONCLUSIONES PARCIALES:

Del cuestionario realizado se obtienen las siguientes conclusiones, el análisis punto por punto se encuentra en el apartado “análisis”, pero estas son algunas respuestas de mayor significación de acuerdo a los factores explorados:

- ✚ La mayoría de los patinadores marcaron varias emociones y sensaciones como respuesta en el ítem 5) **¿qué emociones o sensaciones físicas SENTIS habitualmente Antes o mientras competís?**

Las respuestas que más votadas entre ambos grupos fueron: **Nerviosismo (8), Miedo (6), Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos (6) y Ansiedad (5).**

Ningún patinador votó la respuesta Apatía.

Todos menos uno de los deportistas marcaron al menos 2 sensaciones- emociones. Dentro de éstos 10 marcaron que sentían más de 2 emociones- sensaciones durante la competencia.

Del grupo **A**: **Nerviosismo y miedo** fueron en proporción las más votadas en este grupo.

Del grupo **B**. **Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos, seguidos de sequedad en la boca y nerviosismo** fueron las que más señaladas.

- ✚ Frente al ítem 10) que refiere: En una escala del 1 al 10: **¿Qué importancia le das a la parte mental y emocional del patinador en su rendimiento?**

Con excepción de 1, todos los patinadores encuestados dan un puntaje mayor al 8 en la importancia de la parte psicológica en el rendimiento.

El grupo B que es el que trabaja con psicólogo deportivo da un promedio significativamente mayor en la importancia que le atribuye 1 punto más que el grupo A que no tiene entrenamiento mental. **A= 8,2. B= 9, 25.**

El promedio general entre ambos grupos es de: 8,72 siendo un resultado muy significativo.

- ✚ Más de la mitad de los patinadores **tienen emociones diferentes en escuela y en libre**, pero varían en cada caso, en algunos aumentan las sensaciones y en otros disminuye.
- ✚ Los patinadores tanto del grupo A como del B tenían un bagaje teórico más o menos aproximado de lo que es el concepto de **Concentración**.
- ✚ Todos los patinadores del grupo A (que no realizan trabajo de entrenamiento mental con el psicólogo deportivo), no sabían a qué refería el concepto de **Visualización**, aunque frente a una básica explicación varios de ellos reconocieron imaginarse visualmente haciendo la coreografía o estando en un lugar tranquilo para disminuir la ansiedad o nervios pre competitivos a modo de una “imagería espontánea”.
- ✚ La mayoría de los patinadores tienen **autodiálogos**, estos son espontáneos y con connotaciones tanto negativas como positivas. No hay resultados significativos sobre lo que “se dicen”, ya que se pudo inferir que a veces lo sienten como presión, otras de aliento, a veces quedan “enganchados” en el error, otras a modo de descarga técnica.
- ✚ La mayoría de los patinadores del grupo **A**, No sabían de la existencia de técnicas para entrenar habilidades psicológicas y por ende tampoco las utilizaban, sin embargo la mayoría reconoce como necesario implementarlas con un profesional especializado.
- ✚ Todos los patinadores del grupo **B** que realizaron el cuestionario sabían de la existencia de técnicas para entrenar habilidades psicológicas, las utilizaban habitualmente durante los torneos y las entrenaban con las sesiones grupales y algunos individuales con el psicólogo deportivo, todos valoran la necesidad de implementarlas con un profesional especializado.
- ✚ No emergieron datos significativos vinculados a problemas graves en el **Sueño**, en la mayoría de los deportistas evaluados, si bien habían algunas mínimas variantes como de dormir 1 o 2 horas menos en determinados torneos.
- ✚ La mayoría de los patinadores reconoce que la **alimentación** sana es importante para mejorar el rendimiento. Todas las respuestas hablan de tendencias de las patinadoras a engordar, comer más o de presentar dificultades por tener bajo peso. Casi ninguno le da importancia a la alimentación y nunca fueron a un nutricionista. Solo una del grupo A fue al nutricionista por indicación del técnico porque siempre se sentía cansada y a partir de esto mejoró su alimentación y estado físico- mental.

Respecto a este punto varias patinadoras del grupo **B** señalaron que el entrenador le dio indicaciones específicas, tales como: *“Deja de comer comida chatarra” “Dejar de comer tanto pan” “comer más”*. Del grupo A solo comer sano o *“Ir al nutricionista”*

En cuanto a los cambios físicos la mayoría los marcó pero pocos lo especificaron y dentro de esto no se vio una línea general, emergieron múltiples respuesta como: *“a*

veces no controlo la fuerza de mis piernas” “no engordo nunca” “hago dieta para engordar” “tomé pastillas recetadas por médico para engordar”

- ✚ La mayoría de los patinadores encontraron dificultades en ubicar sus cualidades y aspectos a mejorar. No encontraron dificultades en asignar **3 virtudes de un buen ENTRENADOR:**

Las virtudes que más salieron fueron: Conocimiento (tener mucho y saber transmitirlo) y Paciencia ambos con 4 votos. Buen humor (no ser malhumorado, simpático) y respeto, ambos con 3. Le siguen otras características como ser Buena persona, Confianza, Comprensión-empatía, Tolerancia. Además de otras aisladas como Compromiso, Alentador, Saber que decir y el momento, Transmitir tranquilidad, Responsabilidad y No tener preferencias.

Se puede inferir que la mayoría reconoció indirectamente que alguna de estas características la tiene su técnico además de reconocer tener un buen diálogo, cercano. Los técnicos al describirse citaron algunas de estas características: Entrenador (incluía el seguimiento constante, aliento), Responsabilidad, Correcto. Apasionado, perfeccionista, experiencia.

d) Toma a patinadores del Test de Síntoma carga, Frester.

“R. frester (1972) logra construir un cuestionario muy valioso donde buscar analizar tanto las exigencias, como los condicionamientos e influencias externas e internas “que puede evaluar en su diversidad y complejidad en cuanto al contenido, la duración y la intensidad del efecto sobre el rendimiento deportivo y su variabilidad, que puede vivir a modo de impulso o de carga psíquicos.

Lo valioso de este test es que plante situaciones conocidas, en forma simple, permitiendo matices en la respuesta (variaciones del 1 al 9) y dándonos la posibilidad de un análisis cualitativo y otro cualitativo a modo de disparador”. (pág. 109 “Evaluación psicodeportológica, Marcelo Roffé, Bs. As. 2009)

En este caso se eligió como recurso esencial para evaluar las presiones en los patinadores y obtener más datos de tipo cuantitativo entre los grupos con entrenamiento y sin entrenamiento psicológico. Se obtuvo datos parciales por conjunto A y B, y datos globales.

Se tomó la planilla clásica y se hizo la adaptación verbal de algunas preguntas:

La pregunta **“2. Aplazamientos en la competición”**, fue aclarada cuando sacan puntajes muy bajos o no dan promedio.

Ítem 20. **“Aplazamientos demasiados largos”**, que se tomó en términos de días de torneo demasiado largos, como cuando están desde muy temprano y compiten a la noche o cuando se atrasa la categoría.

Ítem 21. **“Espectadores”**. Se pidió que indicaran el tipo de su influencia: negativa, positiva, etc.

Se autoadministraron el test 13 patinadores del grupo B y 4 del grupo A.

Los análisis de los resultados se encuentran adjunto en el apartado “análisis”, sin embargo resulta llamativo que el análisis de los resultados generales arroja tanto para el grupo que

cuentan con preparación psicológica, preparación física y coreógrafo (B), así como en el grupo A, que las preguntas **16, 17 y 6 tienen los puntajes más altos en ambos conjuntos deportivos.**

16. Instalaciones de competición incómodas que incluía en la adaptación verbal cuestiones vinculadas a la pista, es decir a la superficie, al tamaño, también en relación a los lugares para cambiarse, temperatura, entre otros.

6) Metas de rendimiento excesivamente altas.

17) pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas.

La pregunta 3 se repite en el grupo de las segundas más votas en ambos grupos y refiere al **“excesivo nerviosismo”**.

Como diferencias es que el **B eligió además la 21, 15**, más vinculado a factores externos y de observación, como el Otro que mira y evalúa: los jueces y los espectadores.

Mientras que el **A** sitúa como significativas las preguntas **14 y 11**, ambas vinculadas al rendimiento técnico, una por flojos rendimientos en competencias y entrenamientos, y otro por la manifiesta superioridad del contrario.

e) Cuestionario para Cuerpo técnico.

Se utilizó una planilla especialmente confeccionada para obtener información en la etapa de planificación (Marcelo Roffé). Los profesores de ambos clubs, luego de la entrevista completaron dicho cuestionario (Autoadministración).

En el grupo A además de completarlo el técnico entrevistado, el mismo solicitó lo completaran también el técnicos de escuela y danza, ya que también forma parte del cuerpo técnico y entrenan a las patinadoras.

Este cuestionario sirve para tener un panorama general, pero en este caso no arrojó resultados significativos en términos de diferencias entre los equipos técnicos.

En las preguntas vinculadas a la importancia del trabajo del psicólogo, derivaciones, trabajo interdisciplinario, todos ubican respuestas positivas donde se recalca la necesidad o utilidad de dicho recurso.

La única diferencia entre los entrenadores del grupo A y el del B, es que los primeros reconocen que a veces cuando necesita decirle algo al grupo no encuentra como decirlo, caso que el profesor B, que es psicólogo y trabaja con dicho recurso psicológico no.

f) **observación de la sesión grupal de psicología deportiva, grupo B.**

El entrenamiento psicológico en el grupo B es quincenal, de 1 hora aproximadamente de duración y es para los patinadores que el técnico indica, por el general deportistas de categoría A como buenos desempeños. Adicionalmente los patinadores pueden solicitar sesiones individuales.

El lugar elegido para realizar el entrenamiento mental fue en las instalaciones del mismo club en un sector diferencial, posteriormente al entrenamiento. Fui presentada, y presencié a modo de observador pasivo una sesión grupal.

Al principio era un ambiente distendido, los jóvenes estaban alborotados, reían, hablaban de cosas diversas no vinculadas al patín, había mucha cercanía física entre ellos. Realizaban de modo aislado preguntas al psicólogo vinculada a sueños, a su rendimiento en el torneo anterior, a que no sentían lo mismo que otros años, las respuestas eran dadas al grupo hablando del caso individual pero llevado a lo general a modo psicoeducativo y de aprendizaje.

Como era viernes y al otro día tenían la última competencia se hicieron ejercicios de visualización de los programas corto y largo, cada uno el suyo, y una técnica de relajación.

Fue notable el nivel de concentración que tenían en este segundo momento, de una instancia de excitabilidad general a focalizarse totalmente frente a la indicación del psicólogo de iniciar con los ejercicios.

Se puede observar a partir de la forma de relacionarse el tono de voz, la proximidad física que mantienen con el psicólogo una relación de cercanía, confianza y de respeto del rol.

Al irse todos quedaron en avisarle por mensaje como les iba yendo en el torneo.

Al respecto de rol del psicólogo...

“En este sentido un buen desarrollo del trabajo mental pasa por aplicar técnicas durante los entrenamientos, permitiendo al jugador mejorar ciertas habilidades tales como la concentración, la activación, rutinas conductuales, el autocontrol del pensamiento; en el mismo momento en que las experimenta, y en la medida en que las vaya necesitando, de acuerdo a las circunstancias del juego. De este modo al integrar el trabajo psicológico durante los entrenamientos, el deportista se acostumbrará a trabajar estas técnicas en una situación bastante más real de juego, que si lo hiciera fuera de la cancha, y de ahí que sea mucho más efectiva esta modalidad de trabajo.” Rodrigo A. Cauas E.

A modo de Conclusión

- A continuación delimitaré algunas **Diferencias y Similitudes** más significativas entre los grupos de patinadores **con (B)** y **sin (A) entrenamiento mental**:
- ✚ Todos los patinadores del grupo **B** sabían de la existencia y utilizaban técnicas aprendidas con un psicólogo deportivo para entrenar habilidades psicológicas para mejorar la motivación, concentración, manejo de ansiedad pre-competitiva y presiones. Esto no sucede de la misma forma con la mayoría de los del grupo A.
- ✚ Gran parte de los deportistas reconoce los beneficios del entrenamiento mental, pero quien da un promedio significativamente mayor en la importancia que le atribuyen a lo emocional y mental en el rendimiento es el grupo B (con entrenamiento psi), le otorga más de 1 punto que los del grupo A que no tiene tal entrenamiento. **A= 8,2. B= 9, 25.**
- ✚ El promedio general que dieron los patinadores de ambos grupos respecto a la **importancia de los psicológico y emocional en el rendimiento es de 8,72** siendo un resultado muy significativo en esta población de patinadores.
- ✚ En el conjunto **B** los patinadores eran conscientes de que estaban haciendo ejercicios mentales, sabían que cuáles debían utilizarse para cada momento, como por ejemplo sabían que la noche anterior a la competencia era bueno hacer ejercicios de relajación, mientras que el día unos minutos antes de competir era muy útil la visualización del programa. Estas prácticas no eran de modo arbitraria sino que fue trabajada específicamente sobre que debían visualizar o cómo relajarse y las entrenaban en las sesiones con el psicólogo durante el año. También tenían cierta aproximación teórica de los significados de cada técnica y su utilidad.
- ✚ Varios patinadores del **B** marcaron la opción **tranquilidad** en el cuestionario de emociones durante la competencia, ningún patinador del grupo A marcó esta opción.
- ✚ Ambos grupos hacían **prácticas imaginadas o visualización**, pero el grupo **A** de modo espontáneo sin ser entrenadas, aprendidas ni utilizadas sistemáticamente, sin embargo el grupo **B** era consciente de su uso y eficacia, conocían su significado. Las técnicas espontáneas que nombraron eran: escuchar música, alejarse del resto de los competidores, ya sea para relajarse o para no escuchar los puntajes de los otros para de esta forma concentrarse mejor en el propio rendimiento; también incluye aquí otras técnicas aprendidas pero de modo informal o trasladada de otros ámbitos, como respirar de determinada forma, o pensar en diversas cosas a modo de visualización o autodiálogos, que fueron indicadas por algún referente o leídas, pero que no son entrenadas de modo específico. Por su parte las técnicas más implementadas por el Grupo **B** eran aprendidas y entrenadas, las más utilizadas visualización y relajación. En relación a esto, se puede pensar que las estrategias espontáneas tienen aspectos positivos, pero se corre el riesgo de emplearse en momentos no indicados, por ejemplo relajarse o activarse, produciendo un disminución o aumento en el grado de

activación que el deportistas necesita en ese momento específico, puede darse que aquello que se visualice no sea efectivo por la forma de hacerse o correcto para lo que se necesite, también que el instrumento en cuestión no sea realizado la cantidad de tiempo y con los pasos necesarios resultando poco efectivos. Al no hacerse de forma sistemática no se puede mejorar la técnica ni evaluar su verdadera eficacia. De acuerdo a lo investigado las patinadoras que no se encontraban con psicólogo utilizaban esporádicamente este tipo de técnicas que las ayudaban un poco en lo que sentían, no se indicó en hallaban cambios significativos en términos de aprendizaje en el tiempo.

- ✚ En cuanto al **estilo de enseñanza**, ambos técnicos se mantienen mayoritariamente parados, realizan indicaciones verbales y gestuales sobre aspectos a corregir, con ellos expresan tanto lo que el patinador hizo (a modo de mímica para que éste comprenda) y lo que deben hacer, así como gestos o palabras de aliento. Sin embargo el técnico del grupo A les hablaba mientras ejecutaban un salto y daba indicaciones sobre actitudes-reacciones, no así el profesor del B.
- ✚ Como característica común entre **ambos conjuntos** es que **la predisposición a la tarea y grado de entrenamiento era más intensivo en las clases clínicas** que en las comunes.
- ✚ Se observó en ambos una **disminución en la predisposición a la tarea a medida que avanzaba el horario** para terminar en las clases grupales. Especialmente en el grupo **A** reflejada en algunas charlas entre compañeros que duraban algunos segundos o aumentar la frecuencia de tomar algo, o de comentarios al técnico. El grupo **B** se los observó más concentrados desde el inicio de las clases y si bien la concentración también declinó en los últimos momentos, no fue tan evidente.
- ✚ En cuanto a la **relación de los deportistas entre sí**, se pudieron observar más gestos de camaradería especialmente en las patinadoras mayores en edad y nivel del grupo **A**, También se observaba una relación un poco más cercana y descontracturada entre el técnico y ciertos patinadores, tanto dentro como fuera de la pista. En el grupo **B** se observó una relación más distante con el técnico, y en pista también más entre los patinadores aspecto que se daba muy diferente en otros espacios como cuando realicé el cuestionario y observé la sesión de entrenamiento mental.
- ✚ **Ambos técnicos ponían énfasis en el entrenamiento**, la mejora en el rendimiento y en el “arriesgarse a más”; los dos recalcan la importancia en la interdisciplinariedad y en el delegar tareas, en las incumbencias de cada área. **Coinciden que los padres de los patinadores son muy influyentes en el rendimiento** y a veces también conflictos, ven muy necesario trabajar con ellos desde lo interdisciplinario.
- ✚ La mayor parte de los patinadores reconoce que la **alimentación** sana es importante, pero no le dan importancia y la mayoría nunca fue al nutricionista. Las respuestas hablan de tendencias a engordar y comer más, o de presentar dificultades por tener bajo peso. Aparece como un campo importante y complejo a seguir explorando.

➤ **Patín Artístico: idiosincrasia de los cuatro factores que condicionan el rendimiento de un patinador**

*“Quién se encarga del entrenamiento psicológico es un **psicólogo especializado en deportología**. Así como existe un entrenador técnico, un coreógrafo, un preparador físico, es de vital importancia un psicólogo deportivo.*

*Para entender la importancia del **entrenamiento mental** basta con recordar alguna competencia en donde hemos observado o sentido en carne propia una ansiedad tal que haya interferido con el rendimiento deportivo. Muchos patinadores son excelentes realizando sus programas durante los entrenamientos comunes, pero a la hora de competir reportan sentir nervios, angustia, ansiedad, salen a la pista sintiendo que las piernas le tiemblan, sus manos frías y llenas de sudor, su mente confundida, sienten que se olvidaron de todo, y cuando comienza la música sus movimientos son torpes y fallan. Aquí estamos frente a un notorio déficit o falta de preparación o entrenamiento psicológico o mental. La pregunta que surge es: ¿es posible realizar un entrenamiento para manejar la ansiedad pre-competitiva y competitiva de manera tal que se inhiban o controlen los mecanismos antes mencionados?”*

Me pareció interesante poder incluir en las conclusiones finales, las particularidades que presentan los cuatro factores que condicionan el rendimiento en el entrenamiento en Patín Artístico, integrándolo a modo de síntesis, a las conclusiones más relevantes que extraje del análisis de las pruebas administradas.

LA TACTICA y LA TÉCNICA están extremadamente ligadas, así mismo podríamos señalar que la parte táctica se aprende con la experiencia, la atención en la observación de detalles, charlas, videos, comentarios. En patín puede ubicarse como aquellas estrategias anticipadas que emplean los técnicos, coreógrafos y patinadores para optimizar el rendimiento deportivo en competencia. A diferencia de otros deportes se intenta la eficiencia, armar una coreografía que cuente con elementos técnicos y artísticos de mayor nivel y que su ejecución en competencia sea la mejor posible. Una estrategia puede incluir la división de tareas con profesionales especializados a fin de aumentar (tácticamente) las posibilidades de obtener buenos resultados. Por ejemplo delegar la parte coreográfica a un coreógrafo, la parte psicológica a un profesional especializado intentando disminuir al máximo aquellos factores que pueden entorpecer la ejecución de la rutina, y potenciando las capacidades del deportista. Respetar el reglamento a la hora de marcar la rutina y que el patinador sepa que hacer frente a posibles imprevistos. También algo *técnico- táctico* puede ser la utilización de recursos como ver videos, charlas, filmarlos. Encontrar nuevos modos de ejecutar de modo más fácil un salto o dar más vueltas en determinado trompo. Perfeccionarse.

LA TECNICA también se aprende de la misma forma que la táctica, pero de un modo especial haciendo numerosas pruebas (unas positivas y otras negativas) y “nunca dándose por satisfecho”. El patinador ejecutará uno tras otros intentos del elemento aprendido hasta encontrar la forma de realizarlo correctamente; consiste en aprender y entrenar en pista los diferentes saltos, trompos, trabajo de piso y dificultades que la categoría requiere y/o que el patinador esté preparado para hacer. Se hace en pista, por lo general con los patines puestos.

En patín ambos aspectos están fuertemente presentes y trabajados por los grupos indagados. En especial la táctica ya que el marcado de la coreografía en términos técnicos está dado por la indicación del profesor y lo artístico delegado al coreógrafo o compartido. Tanto la táctica como la técnica estarán a cargo de lo que prefiere el entrenador, de su escuela, de su concepción del patinador, de lo que se espera, de sus experiencias. Sin embargo será siempre el deportista el que las incorpore y las ejecute, de acuerdo a su estilo particular de patinaje, posiciones, factores genéticos, capacidad y rasgos de personalidad. En este caso los dos

profesores adaptan la coreografía y la forma de enseñar algo en función de las características particulares.

El técnico del grupo **A** pone especialmente énfasis en esto, adaptando al máximo sus recursos en función de lo que el patinador le resulte más fácil, respetando parámetros generales de enseñanza y técnicas del elemento a enseñar. El técnico del grupo **B**, si bien también evalúa el caso por caso, ha estudiado y “creado” modos de enseñanza generales para realizar de la mejor manera determinados saltos, a modo de pasos previos para lograr que sus patinadores realicen e incorporen más rápido y de modo más preciso el elemento técnico enseñado. Se ve, por ende un mayor énfasis en la táctica- técnica para hallar la mayor eficacia en el patinador.

EL FACTOR FISICO: Se puede desarrollar según este mismo método hasta nuestro máximo genético., en patín se trabaja con preparador físico especial que realiza ejercicios que son pertinentes a este deporte: se requiere esencialmente desarrollar coordinación, fuerza, potencia-altura, flexibilidad y resistencia. Sin embargo también es necesario incluir que esta área es una consecuencia del empuje continuo que ejerce la Fuerza Mental, y que si están mal preparados físicamente, se sentirán agotados mentalmente y no podrán desarrollar al máximo su capacidad de concentración.

En el caso del grupo **B** realizar preparación física 3 veces por semana, 1 hora por día, el club les provee con el pago de la cuota social, el preparador físico que les da exclusivamente a los patinadores. En el caso del grupo **A**, la preparación física es tenida en cuenta como necesaria pero el club recién este mes les proveyó este recurso, sino era realizado de forma aparte por cada patinador, yendo a correr, en el gimnasio del club u otros.

LA FUERZA MENTAL: Fuerza de voluntad o factor psicológico, es muy importante a la hora en la vida deportiva, y es la que va a acondicionar y desarrollar los otros tres factores hasta la máxima expresión o máximo genético.

Por último incluiré lo **Artístico**, como quinto elemento a considerar en este deporte. En una rutina de patinaje se puede trabajar tanto lo musical como lo teatral. Es fundamental que el patinador represente una idea o temática en su programa de libre. Esta puede ir desde lo más simple y concreto hasta los más complejo y abstracto. Tanto la música como los movimientos corporales son anclajes que permiten “decodificar” el hecho coreográfico. Una relación muy estrecha es la que debe existir entre la música y el movimiento del patinador, se mezcla en esta coreografía lo artístico, técnico, táctico y mental.

Ambos grupos están centrados, con una notable diferencia en términos de horas de entrenamiento, en el **trabajo técnico y táctico**. Los profesores tienen claro los aspectos reglamentarios y los recursos necesarios para que sus patinadores mejoren, y en consecuencia emplean los ejercicios y métodos de enseñanza para lograrlos. El entrenamiento técnico en pista para libre es de 5 o 6 veces por semana en clases que duran entre 1.30 y 2.30hs. por día, dependiendo el caso. A eso se le suman las horas que hacen otra disciplina, la mayoría de los patinadores entrenan actualmente varias disciplinas haciendo adicionalmente a libre, escuela, danza o show. Quienes no lo hacen en la actualidad son las más grandes que por tiempos priorizaron Libre, aunque durante muchos años también hicieron varias modalidades.

El grupo **B** además de trabajar la parte técnica, trabaja con **diferentes recursos adicionales** tales como, psicólogo deportivo para la parte mental y preparador físico. Sin embargo el tiempo y energía que se le dedica es notablemente inferior. Como ya se expuso, el trabajo con psicólogo emerge de la necesidad del técnico y es 1 hora quincenal, en el caso del preparador físico está instalado pero son 3 horas semanales. El grupo **A** no cuentan con estos recursos, vinculado a falta de deseos del club en propiciar dichos recursos y de la organización general técnico- padres- patinadores, que por desconocimiento de su existencia y utilidad (como se vio en el cuestionario), por experiencia, cultura institucional, no se organizan o se les hace muy complejo el poder implementarlos.

Otra diferencia se puede indicar que de lo emergido en el cuestionario es que el grupo **A** da a las preguntas 14 y 11 mayor puntaje. Las dos están vinculadas al **rendimiento técnico**, una por flojos rendimientos en competencias y entrenamientos y otro por la manifiesta superioridad del contrario. Por su parte los del **B** eligió además, los ítems 21 y 15, las cuales están más vinculadas a **factores externos de evaluación**, aparece una fuerte influencia del Otro que mira y evalúa: los jueces y los espectadores, ésta última presentó altos puntajes en varios deportistas, y se ubicó en la 5ta respuesta con más puntaje general dicho equipo.

La pregunta 3 del test de Síntoma carga, aparece como otra gran coincidencia, se repite en el grupo de las segundas más votas por **todos los patinadores** y refiere al **“excesivo nerviosismo”**, lo que entra en concordancia con las respuestas obtenidas en el Cuestionario para patinadores donde al preguntar sobre las sensaciones físicas o emociones que tenían al competir fue el que más votos obtuvo: **Nerviosismo: 8. Miedo: 6. Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos: 6 y Ansiedad: 5.**

Todos los patinadores experimentan sensaciones fuertes al momento de competir, ya que ningún patinador votó la respuesta Apatía y la gran mayoría indicó que sentía dos o más emociones en tal instancia. Del grupo **A** Nerviosismo y miedo fueron en proporción las más votadas en este grupo. Del grupo **B**. Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos, seguidos de sequedad en la boca y nerviosismo.

“... Las conductas antes reportadas (sudoración de las manos, temblor incontrolable de las piernas, sequedad en la boca, náuseas, arcadas, sonrojamientos de la cara, deseo de micción incontrolable, torpeza en los movimientos, sensación de falta de control, olvidos de la coreografía, descoordinación, etc.) son desencadenadas por el Sistema Nervioso Periférico o Automático. (SNA). Este sistema comanda las respuestas que necesariamente deben producirse con rapidez. Se encuentra a los servicios de la auto conservación, porque dicho sistema se activa ante situaciones de peligro para la vida o integridad física del ser humano... Por el contrario, la respuesta es automática e inevitable, es decir, no puede evitarse su aparición. Si analizamos la situación de competencia, aparentemente nada tendría que ver con una situación de peligro que atentara contra la integridad humana. Pero esto no parece ser así en todos los casos. Hay patinadores que registran el evento competitivo como una situación amenazadora por lo tanto se dispara una respuesta rápida e inmediata producida por el SNA, se trata de un reflejo incontrolado que prepara a nuestro cuerpo para defenderse del peligro mediante la lucha o la huida. Una vez que este mecanismo se pone en marcha es imposible detenerlo. Por lo tanto la solución del problema no se encuentra en el control de la respuesta automática, ya que como vimos es imposible de controlar. Más bien la solución estaría en evitar que este mecanismo de respuesta automática se desencadene...”

Llamativamente el análisis de los resultados de ambos grupos, es decir tanto de aquellos que cuentan con preparación psicológica, física, coreógrafo (B); y los deportistas que no aún no implementan tales recursos (A), arrojan como significativas las respuestas 16, 17 y 6.

Aparece una variable externa que no pueden controlar, como lo es **16. Instalaciones de competición incómodas**, en la adaptación verbal incluía cuestiones vinculadas a la pista, tipo de superficie, tamaño, también en relación a los lugares para cambiarse, temperatura, etc.

La hipótesis de esta respuesta puede vincularse a que en patín, así como en la mayoría de los deportes, ésta es una variable que los patinadores no pueden controlar, a veces compiten por primera vez en un estadio o club y no saben si la superficie es más “agarradiza o resbaladiza” que la habitual, si es de parquet o granito, si es plastificada o no. Si bien hay ciertas cuestiones reglamentarias fijas, así como una serie de recursos técnicos que se pueden utilizar como cambio de ruedas o ponerse resina en el momento, intentar averiguar cómo es la pista, etc. generan un factor de tensión adicional, que puede modificar la rutina y no siempre funcionan. Además de considerar que algunos por cuestiones económicas, de olvido o inexperiencia no cuenta con dichos recursos técnicos para apaciguar la situación en el momento.

También el competir la gran mayoría de las veces en pistas no habituales hacen que se desorienten produciendo olvidos de la coreografía, falta de concentración o mayores nervios a la situación. Es decir, la pista o el estadio nuevo o incómodo requieren por parte del patinador que se adapte a una situación espacial nueva en situación de competencia. **Paradójicamente las preguntas 17 y 6) Metas de rendimiento excesivamente alta y 17) pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas. Ambas tienen que ver con la PLANIFICACION,** con la organización y con el mantener controladas ciertas variables, para lograr una meta. A la coreografía justamente se la llama “rutina” o “programa”, hablándonos ya en términos simbólicos del peso estructural y de planificación que tiene- requiere este deporte. Frente a una estructuración así es muy posible que algo que es inevitable como las condiciones del lugar donde van a patinar, les resulte muy influyente en el rendimiento.

Contaré brevemente Tres situaciones al respecto:

- ✚ En el último Panamericano, en una entrevista que le hacen a grandes patinadores argentinos, medallistas de oro y plata en Libre, Daniel Arriola y Elizabeth Soler, comentan sobre las diferencias que había tenido ese torneo en términos de Instalaciones de competición: era cancha abierta, es decir al aire libre sin techo, había condiciones climáticas que sortear, siendo la primera vez que este competían en una pista así, el periodista deportivo Bonadeo les pregunta al respecto de estas dificultades de adaptarse a las nuevas pistas, como orientarse y de la suerte que tuvo de no tocarle media sombra en el horario que compitió.
- ✚ Una entrenadora de la Asociación Bahiense de Patín, que llevó a una patinadora a competir a un nacional, recalca en un reportaje gráfico, que su patinadora había estado en desventaja, ya que entrenan y compiten en pistas de otro material y que ese nacional y muchos eran en pista de parquet lo que afectaba el rendimiento habitual.

- ✚ Los patinadores del grupo B realizaban chistes en el momento del entrenamiento psicológico vinculado a la maldición de la pista en la que iban a competir al otro día, señalando que siempre sucedía algo, si bien puede estar más vinculado al pensamiento mágico, se infieren los temores frente a determinados espacios- pistas.

Así mismo todo esto entra en concordancia a la segunda respuesta más votada del cuestionario: **Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos**. Nuevamente aparece la característica de algo que se tiene bajo control habitualmente en entrenamiento y que se tiene la sensación de perderlo en competencia. Así mismo podemos hablar de la interacción mente- cuerpo donde esta sensación corporal puede aumentar la inestabilidad sobre una nueva superficie o lugar desconocido.

En ambos casos los técnicos ponen énfasis en las metas y objetivos. El profesor del B, señalaba que una de sus estrategias está orientada a rendimiento, cada torneo establece METAS a lograr, por ejemplo que determinado salto debe salir, etc. En el entrenador del grupo A también habían claros objetivos que hablaba con sus patinadores, aunque no de modo tan sistematizado. Todas las patinadoras pudieron ubicar las metas para el próximo año, así como también detectar cuáles son sus mayores dificultades y los aspectos a mejorar.

¿Esto nos lleva a pensar que de algún modo aquello que organiza a la vez presiona y funciona como motivador? ¿Este motor para los avances implica para la mayoría de los alumnos presión por cumplir las metas fijadas? es decir que los patinadores rinda mejor en cada campeonato, que no se conformen con lo adquirido, con lo que sale sino que vayan por más, y para lo cual organizan estrategias conjuntas y fijan objetivos, ¿es a la vez motivación y presión?

“Todo deportista siente afinidad y placer por los desafíos. Y esta característica es aquella que debe ser utilizada por el psicólogo a través de la implementación de estrategias de incentiación que faciliten la exteriorización de la motivación. Se trata de utilizar la fuerza de la corriente, encauzándola de manera tal que se potencien sus efectos implementación de estrategias de incentiación que faciliten la exteriorización de la motivación...” Licenciada Franca Montalto. Especialista en deportología.

Me surgen nuevas preguntas...

¿Existe un perfil o rasgos de personalidad del patinador vinculado a lo exigente, rígido o estructurado? ¿Estos rasgos podrían relacionarse también a la llamativa actitud frente a la alimentación? ¿Aquello que motiva siempre tiene que funcionar como presión? ¿Hacer a los patinadores más flexibles mejorarían el rendimiento del patinador o es necesario reforzar estos aspectos? Teniendo en cuenta la influencia de los padres en el rendimiento ¿Qué estrategias pueden implementarse para capitalizarla? Si todos le dan extrema importancia a lo psicológico (más de 8,72) ¿por qué es que los grupos no implementan recursos económicos para incorporarlos o surge de su propia iniciativa el hacer el entrenamiento mental? La pregunta podría reformularse... ¿Qué podemos hacer los psicólogos deportivos para propiciarla?

Queda abierta la posibilidad de seguir pensando todos estos puntos y más, sobre los aportes que la psicología puede seguir haciendo al patín artístico...

APARTADO: ANALISIS PARCIALES

ANALISIS TEST DE SINTOMA CARGA. GRUPO B.

1. 7 6 8 6 7 2 1 6 5 4 4 3 5 = $64/13$ = promedio: 4, 92

2. 2 4 2 2 1 2 1 4 3 5 5 5 4 = $40/13$: 3,07

3. 4 8 8 5 9 5 1 9 5 2 2 3 6 = $67/13$: 5,15

4. 4 2 1 1 8 5 1 7 1 1 1 1 6 = $39/13$ = 3

5. 4 4 4 3 1 6 1 4 1 3 7 4 5 = $42/13$ = 3,23

6. 4 6 4 7 8 5 2 9 8 7 5 2 3 = $70/13$ = 5,38

7. 3 4 2 3 1 4 1 6 4 2 4 1 2 = $36/13$ = 2, 76

8. 2 2 3 3 5 4 1 7 3 1 4 1 6 = $42/13$ = 3,23

9. 5 7 1 6 4 2 1 1 1 2 6 2 3 = $41/13$ = 3,15

10. 4 6 4 2 7 7 1 1 2 2 6 1 4 = $47/13$ = 3,61

11. 6 9 2 7 3 1 1 4 1 3 3 2 4 = $46/13$: 3,53

12. 5 3 1 3 1 9 1 7 5 4 2 x 1 = $42/12$: 3,5

13. 7 8 1 6 1 1 1 3 5 2 9 7 3 = $54/13$: 4,15

14. 4 4 1 2 1 2 1 3 7 1 5 1 3 = $35/13$: 2, 69

15. 7 6 4 4 3 3 3 x 8 5 7 6 6 = $62/12$: 5,16

16. 4 5 8 7 4 5 3 8 7 4 9 x 5 = $69/12$: 5, 75

17. 6 4 9 8 2 1 2 9 4 6 6 7 7 = $71/13$ = 5,46

18. 4 x 1 2 1 2 1 6 3 2 1 1 2 = $26/12$: 2,16

19. 6 5 9 3 3 1 1 5 1 2 5 1 3 = $45/13$: 3,46

20. 2 6 8 2 2 2 3 7 1 4 3 3 3 = $46/13$: 3, 53

21. 9 5 9 8 8 1 1 9 2 7 3 2 1 = $65/13$ = 5

ANÁLISIS TEST DE SINTOMA CARGA. GRUPO A.

PREGUNTA 1 => 8 2 7 7= 24/4: 6
PREGUNTA 2 => 4 7 6 5= 22 5, 5
PREGUNTA 3 => 7 9 5 3 24: 6
PREGUNTA 4 => 1 1 6 3 11: 2, 7
PREGUNTA 5 => 5 4 2 5: 16:4= 4
PREGUNTA 6 => 8 8 7 4= 27: 6,75
PREGUNTA 7 => 5 1 8 3: 17: 4,25
PREGUNTA 8 => 7 6 2 4= 4, 75
PREGUNTA 9 => 1 5 9 3= 18: 4,5
PREGUNTA 10 => 1 9 1 3= 14: 3,5
PREGUNTA 11 => 6 4 7 7= 24: 6
PREGUNTA 12 => 3 1 1 3= 8: 4= 2
PREGUNTA 13 => 5 7 8 3= 23: 5, 75
PREGUNTA 14 => 8 8 5 3= 24: 6
PREGUNTA 15 => 2 8 5 3= 18: 4,5
PREGUNTA 16 => 4 9 9 5= 27: 6,75
PREGUNTA 17 => 9 7 8 3: 27: 6,75
PREGUNTA 18 => 2 1 7 3 = 13: 4= 3, 25
PREGUNTA 19 => 9 1 5 3: 18: 4,5
PREGUNTA 20 => 8 3 2 7: 20: 5
PREGUNTA 21 => 6 6 1 2= 15: 3,75

Llamativamente el análisis de los resultados de ambos grupos es decir tanto aquellos que cuentan con preparación psicológica, preparación física coreógrafo, y los que no, arrojan como significativas las respuestas 16, 17 y 6.

16. Instalaciones de competición incómodas que incluía en la adaptación cuestiones vinculadas a la pista, es decir a la superficie, al tamaño, también en relación a los lugares para cambiarse, temperatura, entre otros. 6) Metas de rendimiento excesivamente alta.

17) pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas. Estas últimas relacionadas a la planificación de metas y objetivos.

La pregunta 3 se repite en el grupo de las segundas más votas y refiere al “excesivo nerviosismo”, lo que entra en concordancia con las respuestas obtenidas en el cuestionario para patinadores donde fue el que más obtuvo.

Como diferencias es que el **grupo B eligió además la 21, 15**, más vinculado a factores externos y de observación, como el Otro que mira y evalúa: los jueces y los espectadores.

Mientras que el **A sitúa las preguntas 14 y 11**, ambas vinculadas al rendimiento técnico, una por flojos rendimientos en competencias y entrenamientos y otro por la manifiesta superioridad del contrario.

ANALISIS CUESTIONARIO

Pregunta 5 ¿Qué emociones o sensaciones físicas SENTIS habitualmente Antes o mientras competís?

Respuestas **Grupo A**

Respuestas **Grupo B**

Exaltación.	11	
Alegría.	11	11
Miedo.	111	111
Tranquilidad.	111	
Apatía.		
Nerviosismo.	1111	1111
Ansiedad.	1111	1
Tristeza.	1	
Sequedad en la boca.	1111	
Taquicardia.		11
Sudor.	11	
Dolor de panza.	1	1
Náuseas.		1
Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos, temblores.	11111	1
Contracturas.		1
Cansancio, fatiga.	1	11

- **Respuestas generales más votadas por los deportistas.**

Nerviosismo: 8

Miedo: 6

Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos: 6.

Ansiedad: 5

En ninguno se votó la respuesta **Apatía**, vale aclarar que varios de ellos preguntaron su significado el cual fue aclarado verbalmente para todos, eliminando las cuestiones vinculadas al concepto.

Todos menos 1 de los deportistas marcaron al menos 2 sensaciones. Dentro de éstos 10 marcaron más de 2.

- **Resultados parciales**

A. Nerviosismo y miedo fueron en proporción las más votadas en este grupo.

B. Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o brazos, seguidos de sequedad en la boca y nerviosismo.

Los patinadores del **grupo B** marcaron la opción tranquilidad, ninguno del **grupo A**.

- ✚ Más de la mitad de los patinadores **tienen emociones diferentes en escuela y en libre**, pero varían en el caso por caso, en algunos aumentan los nervios y en otros no.
- ✚ 7) Todos piensan que durante la competencia, la mayoría ubicó los **pensamientos** relacionados a cuestiones No vinculadas a las competencia en primer lugar (pensamientos vinculado al público o Pensamientos sobre los resultados o momentos posteriores)
- ✚ Los patinadores tanto del grupo A como del B tenían un bagaje más o menos aproximado de lo que es el concepto de **Concentración**. No así con el concepto de visualización.
- ✚ Todos los patinadores del grupo A (que no realizan trabajo de entrenamiento mental con el psicólogo deportivo), no sabían a qué refería este concepto de **Visualización**, aunque frente a una básica explicación varios de ellos reconocieron imaginarse visualmente haciendo la coreografía o estando en un lugar tranquilo para disminuir la ansiedad o nervios, a modo de una imagería espontánea.
- ✚ La mayoría de los patinadores tienen autodiálogos espontáneos tanto negativos como positivos.
- ✚ La mayoría de los patinadores del **A**, **No sabían de la existencia de técnicas** para entrenar habilidades psicológicas ni tampoco utilizaban las técnicas, sin embargo la mayoría reconocía como necesario implementarlas con un profesional especializado.
- ✚ Todos los patinadores del **B** que realizaron el cuestionario **sabían de la existencia de técnicas para entrenar habilidades psicológicas, las utilizaban** habitualmente durante los torneos y entrenarlas con las sesiones grupales con el psicólogo, todos valoran la necesidad de implementarlas con un profesional especializado.
- ✚ Frente al ítem 10) que refiere: En una escala del 1 al 10: **¿Qué importancia le das a la parte mental y emocional del patinador en su rendimiento?**
Respuesta A: 4, 10, 9, 8,10= 8,2
Respuestas B: 9, 10, 9, 8, 10, 10, 8, 10= 9, 25

Con excepción de 1, todos los patinadores encuestados dan un puntaje mayor al 8 en la importancia de la parte psicológica en el rendimiento.

El grupo B que es el que trabaja con psicólogo deportivo da un promedio significativamente mayor en la importancia que le atribuyen: más de 1 punto que el grupo A que no tiene entrenamiento mental. **El promedio general entre ambos grupos es de: 8,72**

- ✚ No emergieron datos significativos vinculados a problemas graves en el **Sueño**, en la mayoría de los deportistas evaluados, si bien habían algunas mínimas variantes como dormir 1 o 2 horas menos en los momentos previos a la competencia.
- ✚ La mayoría de los patinadores encontraron dificultades en ubicar sus cualidades y aspectos a mejorar.
- ✚ La mayoría de los patinadores reconoce que la **alimentación** sana es importante para mejorar el rendimiento, solo uno de ellos fue al nutricionista por indicación del técnico porque tenía “anemia” a partir de esto mejoró.

Varias patinadoras del grupo B señalaron que el entrenador le dio indicaciones específicas, tales como: “*Deja de comer comida chatarra*” “*Dejar de comer tanto pan*” “*comer más*” “*Ir al nutricionista*”

En cuanto a los cambios físicos la mayoría los marcó pero pocos lo especificaron y dentro de esto no se vio una línea general, emergieron múltiples respuesta como: “*a veces no controlo la fuerza de mis piernas*” “*no engordo nunca*” “*hago dieta para engordar*” “*tomé pastillas recetadas por médico para engordar*”

Todas las respuestas hablan de tendencias de las patinadoras a engordar y comer más o de presentar dificultades por tener bajo peso.

Casi todos no le dan importancia a la alimentación y nunca fueron a un nutricionista. Sin embargo varios de ellos reconocen que les afecta en su rendimiento y/o cuerpo.

- ✚ Frente a la pregunta 3 virtudes que consideres debe tener un buen ENTRENADOR, respondieron:

Conocimiento (tener mucho y saber transmitirlo) 5

Paciencia 4

Buen humor (no ser malhumorado, simpático) 3

Respeto 3

Buena persona 2

Confianza 2

Comprensión- empatía 2

Tolerancia 2

Compromiso 1

Alentador 1

Saber que decir y el momento 1

No tener preferencias 1

Transmitir tranquilidad 1

Responsabilidad 1

Exigente 1

Bibliografía

- Cauas E. Rodrigo A. “Una aproximación hacia el entrenamiento mental en el Tenis”, Disponible en la web: <http://www.matchpoint.com.mx/psicologiadeldeporteview.php>
- Fontelo Sánchez, Andrés. El Entrenamiento Mental, La necesidad de la preparación psicológica. Libro “Entrenamiento Físico y Mental para obtener el Máximo Rendimiento”. Disponible web: <http://escueladepadellasmarias.blogspot.com/>
- Memorias: “X congreso sudamericano de psicología del deporte”\$. Bs. As. 2011.
- Montalto, Franca: “El rol del psicólogo en los deportes de conjunto de alto rendimiento” y “El aporte de la psicología al patín artístico”. Disponibles en: www.patinaje Libre.com.ar
- Roffé, Marcelo: “EVALUACIÓN PSICODEPORTOLÓGICA. 30 test psicométricos y proyectivos”. Editorial Lugar, Bs. As. 2009.
- Roffé, M., Florean, A. ; Barrios, R. Apuntes de cátedra, posgrado de psicología deportiva: “Habilidades psicológicas en el alto rendimiento deportivo”. Facultad de Psicología UBA, 2011.
- Sagredo, Diego: Capítulo 1: “Las habilidades para comunicar” en “Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo.” Ed. Alianza Deporte (1997).
- Sitios Web consultados:

Ferreiro, José Luis: www.patinaje Libre.com.ar

Roffé, Marcelo: [www. marceloroffe.com.ar](http://www.marceloroffe.com.ar)

ANEXO

Marque con una X la casilla correspondiente

Factores y condiciones que influyen en el rendimiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Acciones malogradas al principio									
2. Aplazamientos de la competición									
3. Excesivo nerviosismo									
4. Dificultades en conciliar y mantener el sueño									
5. Papel de favorito									
6. Metas de rendimiento excesivamente altas									
7. Derrotas anteriores									
8. Sensación de debilidad física									
9. Discordancias con el entrenador, con compañeros de equipo o en la familia									
10. Inesperados rendimientos buenos de los contrarios									
11. Flojos rendimientos en los entrenamientos y competiciones previos									
12. Contrincantes desconocidos									
13. Reproches durante la competición									
14. Manifiesta superioridad del contrario									
15. Ser perjudicado por los jueces									
16. Instalaciones de competición incómodas									
17. Pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas									
18. Estímulos de perturbación de naturaleza óptica, acústica									
19. Haber perdido ya una vez contra el contrincante									
20. Desplazamientos demasiado largos									
21. Espectadores									

CUESTIONARIO PARA PATINADORES DE ALTO RENDIMIENTO

1. Nombre: Apodo:
Edad: años. Nivel de escolaridad: Rendimiento:
Lugar de nacimiento:..... Trabajo:.....
Club actual:..... Clubs anteriores: Motivos del cambio:.....
.....

2. Categoría actual en la que patinas:.....
Categoría en la que vas al Nacional:.....
¿En cuántos Torneos Nacionales y/o Internacionales has competido?:
¿Qué fue lo que más te sorprendió en el primer torneo que asististe?:.....

3. Grupo familiar conviviente (edades y ocupaciones):.....
.....
¿Te van a ver a los torneos? Siempre. Cuando pueden. A veces. Nunca.
¿Sientes que te apoyan? Mucho. Poco. Solo económicamente. Solo emocionalmente.

4. ¿Tenés amigos?..... ¿De qué ámbitos son?.....
Música favorita:..... Película favorita:.....
3 virtudes deportivas:.....
.....
3 aspectos a mejorar:.....
.....

5. ¿Qué emociones o sensaciones físicas SENTIS habitualmente Antes o mientras competís?: Redondear con círculo las sensaciones y subrayar las que más te representan:

Exaltación. Alegría. Miedo. Tranquilidad. Apatía. Nerviosismo. Ansiedad. Tristeza.
Sequedad en la boca. Taquicardia. Sudor. Dolor de panza. Náuseas. Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o los brazos. Contracturas. Cansancio, fatiga. Otras.....
¿Tenés Emociones diferentes en escuela y en libre?.....

6. Marcar con una cruz lo que más PENSÁS durante la competencia (mientras te cambias, entrás en calor, prueba de pista, etc.). Si son varias numerar por orden de prioridad:

Pensamientos vinculados al público (quien vino o no, ruido, tus compañeras, competidores, otros)

Pensamientos positivos vinculados a la rutina.

Pensamientos sobre los resultados o momentos posteriores a la competencia (puesto, viaje, etc.)

Pensamientos vinculados a lo que No te sale de la coreografía.

Pensamientos relacionados a otros competidores.

Otros pensamientos:.....

7. ¿Qué consideras que es la CONCENTRACION?.....

Cómo consideras que es tu concentración durante la coreografía: Buena. Regular. Baja.

8. Haces algún ejercicio (aprendido o inventado) para aumentar tu nivel de concentración o Relajación, o manejar tu ansiedad pre- competitiva. Cuáles?.....

.....
.....

9. Habitualmente ¿Encontrás diferencias en tu rendimiento en entrenamiento y en competencia? ¿A qué considerás que se debe?.....

.....

10. En una escala del 1 al 10: ¿Qué importancia le das a la parte mental y emocional del patinador en su rendimiento?.....

11. Además del entrenamiento técnico con el profesor de patín habitual o de clases clínicas, ¿trabajas en otras áreas o con otros profesionales? Marcar con un círculo los recursos utilizados este año: Preparador físico. Psicólogo deportivo. Médico. Coreógrafo. Nutricionista. Masajista. Clases de Danza. Expresión corporal. Actividad física o artística complementaria a patín pero realizada por iniciativa propia. Psicólogo individual. Comer sano. Otras.....

12. ¿Sabías que existen técnicas para entrenar habilidades psicológicas para mejorar la motivación, concentración, manejo de ansiedad pre-competitiva y presiones?.....

¿Consideras que sería necesario implementarlas con un profesional especializado? ¿Por qué?.....

13.¿Estás familiarizado con el concepto de VISUALIZACIÓN?.....

¿Lo hacés? ¿Lo considerarás útil? ¿Qué visualizas?

.....

14. ¿Tenés Autodiálogos mientras entrenas o durante la competencia? ¿Qué “te decís”?

.....

15. ¿Cuántas horas por noche DORMIS?..... Te despertás o te cuesta dormirte?

Durante el torneo o los días anteriores se produce algún cambio en tu sueño:.....

.....

16.¿Recibiste alguna indicación del equipo técnico sobre tus Hábitos Alimenticios?.....

.....

¿Cómo considerarás que son tus hábitos de alimentación? (ej.: Dieta mixta, sana, no le das importancia). ¿Has hecho dietas o ingerido pastillas, diuréticos, laxantes?.....

.....

¿Notás algún cambio en tu alimentación o tu cuerpo vinculado al patín?.....

17. Señala por lo menos 3 virtudes que consideres debe tener un buen ENTRENADOR

.....

¿Cómo consideras es tu diálogo con el entrenador?.....

.....

¿Qué es lo más te corrige? (Ej.: incluir aspectos técnico, actitudes, reacciones).....

.....

¿Hay algún salto, figura o trompo con en la que tengas mayor dificultad? ¿Cómo reaccionás?

.....

18. Escribe el mejor recuerdo que tengas de patín y una meta que quieras lograr.

ENTREVISTA PARA TÉCNICOS DE PATIN

1. Nombre: Apodo:
.....
Edad: años. Nivel de escolaridad:
.....
 2. Lugar de nacimiento:.....
 3. ¿Tu familia te apoyó en la decisión de dedicarte a esto? ¿Tu Pareja está vinculada al patín?
 4. ¿Competiste antes de dar clases? ¿Torneos Nacionales y/o Internacionales has competido? ¿Especialidades de preferencia como patinador?
 5. En tu trabajo de técnico de patín: ¿Qué disciplinas das? ¿qué disciplina te causa más placer o te sentís más cómodo enseñando?
 6. ¿Tenés algún salto, trompo, etc. que te cause más dificultades para enseñar? A qué considerás que se debe?
 7. ¿En cuántos Club te desempeñas como técnico?
 8. ¿Trabajás de otra cosa?
 9. Habitualmente ¿Encontrás diferencias en el rendimiento en entrenamiento y en competencia de tus patinadoras? ¿A qué considerás que se debe?
 10. En una escala del 1 al 10: ¿Qué importancia le das a la parte mental y emocional del patinador en su rendimiento?.....
 11. Además del entrenamiento técnico, ¿trabajas en otras áreas o con otros profesionales? Ej.:Preparador físico. Psicólogo deportivo. Médico. Coreógrafo. Nutricionista. Masajista. Clases de Danza. Expresión corporal. Lo pensás como una estrategia del cuerpo técnico o como una decisión individual?
 12. ¿Sabías que existen técnicas para entrenar habilidades psicológicas para mejorar la motivación, concentración, manejo de ansiedad pre-competitiva y presiones? ¿Consideras que
 13. Implementás algún ejercicio (aprendido o inventado) para aumentar el nivel de concentración o Relajación, de tus patinadores, Cuáles?
 14. ¿Qué consideras que es la CONCENTRACION? ¿Influye en el rendimiento?
 15. ¿Estás familiarizado con el concepto de VISUALIZACIÓN? ¿Lo hacés? ¿Lo considerás útil? ¿Qué visualizas?
 16. ¿Qué emociones o sensaciones físicas SENTIS habitualmente Antes o mientras se desarrolla una competencia?; Ej: Exaltación. Alegría. Miedo. Tranquilidad. Apatía. Nerviosismo. Ansiedad. Tristeza. Sequedad en la boca. Taquicardia. Sudor. Dolor de panza. Náuseas. Sensación de no sentir o poder controlar las piernas o los brazos. Contracturas. Cansancio, fatiga. Otras.....
- ¿Tenés Emociones en las diferentes disciplinas que das o con cada patinador?

17. Considerás que los pensamientos negativos de los patinadores en función de su rendimiento favorecen o mejoran su rendimiento.
18. Das alguna indicación a tus patinadoras sobre el descanso físico y de sueño? Lo considerás importante?
19. ¿Das alguna indicación a tus patinadoras sobre sus Hábitos Alimenticios?
20. Como indicás las correcciones técnicas (grito, la llamas y hablás, le mostrás, le indicás lo que hizo mal, le indicás lo que debe hacer, la ubicás en la posición corporal en la que debe estar?. Es similar para todas las patinadoras o existen diferencias importantes con c/u.
21. ¿Qué es lo que más solés corregir técnicamente?
22. ¿Qué es lo que más corregís actitudinalmente en las patinadoras?
23. Considerás que el técnico influye en el aspecto psíquico o emocional del patinador? ¿Cómo?
24. Considerás importante la Motivación en los deportista? Implementas alguna técnica o modo aprendido o inventado?
25. Qué otros aspectos psicológicos considerás que influyen en las patinadoras
26. Qué aspectos psicológicos o emocionales considerás que influyen en tu desempeño como técnico.
27. ¿Cómo considerás debe ser el diálogo con el patinador? ¿Cómo es el tuyo con las patinadoras?
28. Señala por lo menos 3 virtudes que consideres debe tener un buen PATINADOR

Indica 3 virtudes como entrenador

Indica aspectos a mejorar como entrenador

29. Planificás metas a corto largo y mediano plazo. Las transmitís a las patinadoras.
30. Contame un recuerdo o experiencia que te haya dado grandes satisfacciones como técnico de patín.

ENCUESTA PARA EL CUERPO TÉCNICO (Marcelo Roffé)