

DEPORTE AVENTURA, UN DESAFIO CONSTANTE...

Lic. Adriana Mirella.

Coord. Del Departamento de Psicología. Cenared.
Psicóloga especializada en deportes APDA.
Prof. Nacional de Ed.Física. Expresión Corporal. (I.U.N.A)

Lic. Carlos Mazzone.

Director del Cenared .(Centro Argentino De Excelencia Deportiva)
Lic en Alto Rendimiento Deportivo (U.N.L.Z)
Preparador Físico

ASPECTOS PSICOLOGICOS Y FISICOS QUE DEBEMOS CONOCER

En los últimos tiempos ha aumentado progresivamente la difusión y la gente que practica deportes de aventura, en diferentes niveles de exigencias, familias, jóvenes, adultos y adultos mayores con objetivos de bienestar o bien competitivos se abocan a estos escenarios naturales.

- ¿Qué lleva a alguien que trabaja, por ejemplo, en una oficina, a viajar lejos y participar de disciplinas tan exigentes y en condiciones casi desconocidas?

Podríamos encontrar diversas causas posibles:

- En la actualidad encontramos al Tarzan urbano inmerso en una Jungla de cemento encerrado en pequeños espacios de oficina, donde los movimientos se hallan limitados a coordinaciones destinadas a pulsar teclas, ha perdido su esencia natural y para lo cual ha resignado y desadaptado a la quietud, su aparato locomotor. De ahí que halla una búsqueda hacia un entorno mas ligado a la naturaleza, como si su memoria ancestral pujase por salir y retornar el primitivo cazador y recolector de otrora, que para subsistir cada día enfrentaba su propia "carrera de aventura."

- Otro podría ser el aspecto "desestresante" que contraponen los paisajes que ofrece la Naturaleza a la arquitectura de la ciudad como posibilidad de cambio de la rutina cotidiana y hacinamiento.

-Por un lado la difusión de estas carreras permite de manera masiva una mayor conciencia y conocimiento de si mismo y respeto por el medio ambiente, pone al hombre en contacto con la naturaleza en estado más puro, y lograr un tener presente la preservación de su hábitat y no la destrucción del mismo habla de cierta madurez social.

- Otro aspecto es que son competencias que pueden hacerse tanto individualmente como en equipo, en familia, desde niños o adultos mayores propiciando la participación y adaptando la modalidad de exigencia de acuerdo a la capacidad de cada uno sin requerir ser exclusivamente un atleta de elite.

- Por ultimo el superar algunas situaciones limites, desconocidas y de riesgo pueden ser un objetivo en si mismo inherente a la agnóstica del ser humano (todos los deportes surgen de esto). Hoy muchos profesionales, equipos deportivos, y empresas usan como experiencias de liderazgo y rendimiento este tipo de actividades para potenciar al máximo la capacidad de resolución se los sujetos en situaciones limites que luego podrían ser transferidas a otras de altas exigencias y generadoras de presión.

1- ALGUNOS ASPECTOS PSICOLOGICOS:

Las aptitudes que deben desarrollarse son específicamente:

Capacidad de esfuerzo, voluntad y sacrificio, tolerar la fatiga física y mental (control del estrés), equilibrio emocional, espíritu de lucha, claridad en los objetivos, colaboración con los otros, sentido de trabajo en equipo.

El lugar del sufrimiento y el esfuerzo:

Bien, tratando de no ponernos muy técnicos y psicoanalíticos vamos a ver que en toda actividad deportiva o física se halla sublimada (como mecanismo defensivo) aspectos de la pulsión de muerte: la agresión, el sufrimiento, la tensión competitiva, las lesiones, el dolor físico y psíquico, la adversidad se hacen presente y el poder tolerar algo de esto, nos posiciona y nos permite vencerlos, superarlos, transformándolos paradójicamente en logros, fortalecimiento psíquico y físico que se trasladan a otras circunstancias de la vida de ese sujeto. Toma así conciencia de lo que puede ser capaz (como aspectos que se transforman en pulsión de vida). "El **YO PUEDE** a pesar de..." inscribe la transformación sublimada del sufrimiento en otra cosa, positiva que beneficia a uno mismo y es aceptado por los otros, de lo contrario sería una posición absolutamente masoquista donde el placer estaría en el sufrir por el sufrimiento mismo.

El desafío por los límites

Obviamente la competencia siempre invita al hombre a desafiar los límites propios y aquí se suman los que ofrece el medio: un sencillo trekking, puede ser una caminata aeróbica agradable, o bien un trayecto agobiante hasta la extenuación según sea el grado de dificultad, el estado físico, la edad, y la motivación del sujeto que la realice.

El "agon" es el espíritu de lucha, como batalla interna, que nos propone superarnos permanentemente, sin duda, si la meta se logra se traduce en valores y sentimientos positivos (confianza, autoestima, capacidad de vencer la adversidad, perseverancia etc.) que nos confirman un lugar, una identidad para nosotros mismos y ante los otros.

Nos fortalece emocional, física, y socialmente.

Es en las situaciones límites donde aparecen nuestras grandezas o bien nuestras peores miserias, lo mejor y lo peor de nosotros.

El contar con los otros.

No siempre importa aquí ser el primero, sino tener claridad en nuestros objetivos y que busca cada uno interiormente.

El Lic. Jorge Raúl Álvarez Director del Club de Montaña "Espíritu Libre" nos explica: "...No siempre llegar es la meta como en otros deportes, suelen decir los escaladores: "cada uno tiene su propia cumbre, y su propia montaña" y esto no siempre significa llegar a la cima, sino que cada uno encuentre su propia cumbre interna y esta es diferente para cada sujeto.

Aun el que llega a la cumbre necesita de otro, que quede abajo para darle sostén, soporte y seguro. La solidaridad permanente de los otros cobra un papel significativo e interdependiente para que el primero llegue.

Por otro lado, tener en claro que es lo que cada uno puede, ser prudente con lo que cada organismo puede afrontar y recurrir a aquellos más experimentados según sea la disciplina que

elija, es muy importante no todo es para cualquier individuo y debe saber medir los riesgos , y limitaciones que pueda afrontar.”

2- ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE AVENTURA

Como todo deporte requerirá de una etapa en el que se desarrollaran las **capacidades físicas motoras** (coordinativas y condicionales) que condicionan la actuación de la motricidad humana y que están determinadas por factores neuro-fisiológicos, los cuales deberán ser apropiados acorde a la edad y sexo de cada sujeto.

Dentro de las **capacidades coordinativas** (es decir aquellas que dependen del S.N en los procesos de conducción y regulación motora) se estimularan:

-La **diferenciación**: capacidad de lograr una coordinación muy fina de movimientos parciales en función de la economía de movimiento total. Aquí nos referimos a los movimientos técnicos específicos de cada disciplina. (trekking, carrera de cross, montañismo en sus diferentes niveles etc.)

- La **orientación**., nos referimos a la posibilidad de modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación a un campo de acción definido.

- La capacidad de **reacción**: se relaciona con la velocidad de respuesta simple o compleja ante estímulos sensoriales, con una acción motriz determinada.(respuestas diferentes estímulos sensoriales visuales, auditivos, táctiles)

- La capacidad de **ritmización**: la posibilidad de organizar armónicamente la contracción y reconstrucción de grupos musculares en una acción motora, en forma económica, ya sea de un ritmo dado en forma externa o bien percibida internamente. (cada movimiento tiene un ritmo propio por Ej. La marcha, el balanceo.)

- El **reequilibrio o bien equilibrio dinámico** como la posibilidad de recuperar el equilibrio perdido ante estímulos imprevistos en los que tendrán protagonismo los sentidos de la vista, la propiocepción postural, y el aparato vestibular.(Ej.recorridos sobre estructuras inestables)

- La capacidad de **cambio o transformación del movimiento** pudiendo modificar una acción posible en otro programa de movimiento más efectivo que es casi improvisado debido a las fuertes variaciones ambientales. (diferencias en el terreno, los circuitos etc.)

- Por último **el acople** donde se trabajara sobre las habilidades motoras específicas de la disciplina (sobre todo las cadenas motoras complejas y técnicas específicas)

Cabe recordar que estas capacidades suelen aparecer en forma unida e interrelacionadas en una acción motora, prevaleciendo una sobre otras según sea la circunstancia.

Desde el punto de vista de las **capacidades condicionales** (Es decir aquellas que estarán directamente reguladas por procesos energéticos que condicionan los sistemas musculares del organismo humano) se deberá atravesar las siguientes etapas para optimizar el estado al participar en deportes de aventura:

- **Acondicionamiento físico general**.
- Desarrollo de la **flexibilidad**, incluyendo la estimulación de todos sus componentes movilidad articular, elongación, elasticidad.
- **Resistencia muscular localizada** .es decir la estimulación de aquellos grupos musculares que estarán mas exigidos en el momento de la prueba con la técnica específica de ejecución en el movimiento .
- El **fortalecimiento** a nivel peri articular debido al cambio permanente del apoyo en terrenos diversos, tanto en miembros inferiores como superiores. Como así también trabajar la solidez estructural de la zona media (músculos antigravitatorios sostén de columna y sus antagonistas), que permita sostener la postura del tronco y fijar la pelvis

y así no generar desequilibrios que produzcan contracturas inapropiadas en el momento de la prueba.

BIBLIOGRAFIA:

www.cimasargentinas.com.ar

Ceras, A. "Montañas de luz"

Freud, S. Obras Completas. "Destinos de la Pulsión"

Jackson—Csikszentmihalyi. "Fluir en el Deporte"

Meinel-Schnabel. "Teoría del Movimiento"

Tamorri, S. "Neurociencias y deporte."

Wilmore-Costill. "Fisiología del ejercicio y del esfuerzo."