

---

# ENTRENAMIENTO MENTAL CON NADADORES JUVENILES

Marcelo Roffé (Argentina)

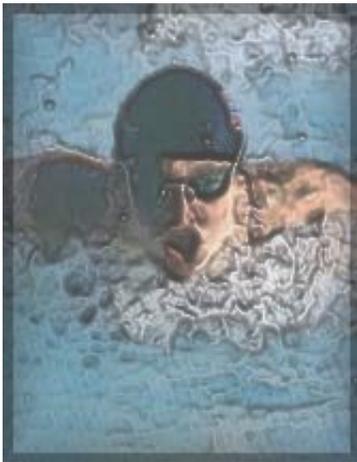
[mroffe@sion.com](mailto:mroffe@sion.com)

Psicólogo especializado en deporte.

Gustavo Goldberg y Alejandro Mugerli son los entrenadores de natación del Club Ferrocarril Oeste, Buenos Aires, Argentina.

## Objetivo

Ingresar a los nadadores al mundo del entrenamiento mental, adquiriendo destrezas no exploradas. Como consecuencia de esto, potenciar, incrementar y desarrollar el rendimiento en EL TORNEO REPUBLICA DE MAR DEL PLATA 1999.



Paralelamente cumplir con un rol de asesoramiento a los entrenadores, según una demanda determinada (por ejemplo como comunicarse y dirigirse, en los entrenamientos, con algunos nadadores específicos).

## Detalles del caso

EL GRUPO DE NADADORES tiene una edad de 12 a 16 años. Es mixto, aunque la mayoría es femenina. El tiempo de trabajo fue un mes, subdividido en 4 sesiones semanales de 2 horas 30 minutos. El lugar elegido es el Tatami de tae-kwondo, apto para el trabajo, en especial para los ejercicios de relajación y visualización.

Vale aclarar que en este deporte, el objeto a dominar no es el balón, sino el agua. Y que plantea algo distintivo: se entrena grupalmente, pero se corre individualmente (salvo en el caso de la posta). Es una población con una buena base de educación, que privilegia el estudio (clase media), y que tenía toda la energía disponible para la preparación para ese torneo, ya que fue durante el período de vacaciones del ciclo lectivo (que los exige y recarga bastante).

## Aspectos relevantes del programa aplicado

- Planteamiento de metas (MOTIVACION)
- Concentración de la atención
- Fortalecimiento yoico
- Solución creativa de problemas
- ENTRENAMIENTO MENTAL propiamente dicho (relajación y visualización)

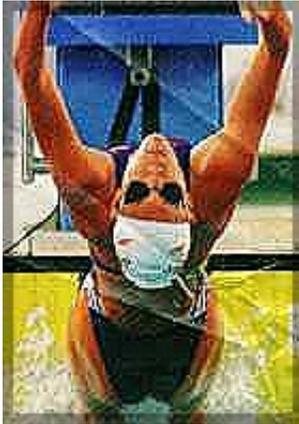
## Procedimientos

Luego de la presentación de los entrenadores (ya se había hecho una reunión con los padres que eran quienes debían hacerse cargo económicamente), quienes explican que el acercamiento a esta ciencia es a través del curso "Los altibajos en el rendimiento y el papel de la mente", dictado por quien suscribe, en ese club, y que ahí nace el interés por aplicarlo, subrayo brevemente la importancia decisiva de la mente y les doy una planilla para que cada uno escriba sus metas (se pueden tener en la mente con claridad pero escribirlas significa pensar, ordenar y un mayor grado de compromiso).

Una vez establecidas las metas alcanzables, primer y necesario paso, se realizan distintas dinámicas grupales.

Para la solución creativa de problemas. Estos son: los efectos de que uno de los dos entrenadores no viaje al torneo, el equilibrio con la ingestión de alimentos, la salida como momento clave, la presión familiar, las diferencias de genero y sus consecuencias grupales... (me refiero al trabajo en las 4 sesiones).

Sabemos que a menor nivel de preocupación , existe un mayor nivel de concentración de la atención.



En esta línea se evalúa individualmente la concentración (TEST DE REJILLA) en la segunda sesión y en la siguiente reunión se re-testea bajo presión (analogía con walk-man con música no deseada a todo volumen). Se trata de recabar toda la información posible , de modo evaluativo, para realizar luego una buena estrategia de cambio y una óptima devolución individual en la cuarta sesión.

Para elevar el nivel de concentración, acercarlos a las metas planteadas y controlar el nivel de ansiedad (elevando la auto-confianza), se destinan 40 minutos por encuentro al ensayo mental mediante ejercicios de respiración, de relajación y visualizaciones.

Las visualizaciones, con música adecuada y en un ambiente de confort se diferencian en:

- a. **de entrenamiento**, con aplicación de pensamientos positivos adheridos a las imágenes mentales positivas, apuntando a la realización de los gestos deportivos que en los entrenamientos los entrenadores les señalan como inconvenientes (primeras dos sesiones), y
- b. **en competencia**, con la realización de la salida eficaz, el control del entorno, la aplicación del plan de carrera, y la preparación mental positiva para el tramo final de la carrera (últimas dos sesiones).

El trabajo de sustitución de pensamientos negativos por positivos (**pienso ---> siento -- -> actuo**), es enseñado básicamente como búsqueda y complemento del fortalecimiento yoico, vital por ejemplo, para la óptima toma de decisiones. Tanto este entrenamiento mental de sustitución como las visualizaciones, son sugeridas de realizar cotidianamente antes de dormir y antes del entrenamiento, instaurando la idea de practicar dichas técnicas psicológicas con independencia del psicólogo del deporte. Se hace hincapié, para obtener un buen volumen de entrenamiento mental, de sistematizarlas e incorporarlas como hábitos y de ensayarlas en los momentos libres (ej. viaje en autobús).

Se fortalece el vínculo entrenadores-nadadores y nadadores entre sí, en función de la convivencia futura.

## Resultados obtenidos en la aplicación del Programa

Las mejorías no tardaron en aparecer. Los entrenadores vieron un grupo mucho más motivado y unido esas 4 semanas, y esto desemboca en la clasificación del equipo cuarto de 50 equipos en todo el país, y primeros en Capital y Pcia. de Bs. As., venciendo a su eterno rival. El mérito es de los entrenadores, en todo sentido, y la gran transferencia positiva del equipo con la figura y el trabajo del psicólogo deportólogo (base de un trabajo eficaz), fue generada por aquellos.

Varios nadadores refirieron que los pensamientos positivos ejercitados, les dieron mayor fuerza y tenacidad en los entrenamientos, sintiéndose mucho más confiados.

Todos los nadadores encontraron cada vez más nítidas las imágenes mentales (fueron de menor a mayor).

Varios nadadores se compraron música adecuada para los trabajos de visualización y de respiración (sin mediar ninguna sugerencia al respecto).

El grupo, a través de mi canal de comunicación, les plantea a los entrenadores la necesidad de un mayor estímulo pre-competitivo. Los entrenadores pueden escuchar y modificar la actitud rápidamente, conformando al grupo.

EL GRUPO, QUE ESTABA MUY SANO, LOGRA TENER UNA EXCELENTE CONVIVENCIA.

Los entrenadores incorporan estrategias e información para ciertas intervenciones individuales.

Se decide, en la reunión balance post-viaje, continuar con el entrenamiento mental del equipo, ampliando el grupo, tras esta experiencia piloto. La palabra utilizada fue mayor **madurez**, respecto del anterior torneo.

## Recomendaciones a la práctica

En esta etapa del trabajo, el factor TIEMPO fue determinante para estructurar la planificación, en función del torneo. Si bien las metas construidas con los entrenadores se cumplieron, en la última etapa de entrenamiento y de puesta a punto y durante el torneo, faltó tiempo para trabajar con el grupo otros elementos importantes (aunque no decisivos). A saber:

- hacer un trabajo específico de sincronización, con cada grupo de posta,
- trabajar con los padres de los nadadores que se sentían presionados por el entorno familiar.,
- investigar cuántos nadadores "sociales" había en este grupo y diferenciar los que tienen metas de perfeccionamiento de los que tienen metas de éxito y
- filmar la competencia para su análisis posterior.

Como a los nadadores y a los entrenadores, me quedó la sensación de haber compartido un productivo espacio y tiempo de trabajo, sembrando semillas acerca de la relevancia de la preparación psicológica y como hoy es JUGAR CON VENTAJA. La rúbrica fue que 3 nadadores antes de una carrera lograron aislarse del público y de la vergüenza, y se acostaron a visualizar al costado de la piscina.

La música tiene a mi entender un lugar privilegiado, pero excede el marco de este artículo.

Para finalizar quiero parafrasear a EINSTEIN, ya que lo que se pudo hacer fue porque los nadadores disponían de una gran apertura mental:

---