



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Natación: Intervenciones Psicológicas en Entrenamiento y Competición

Néstor Daniel Marzetti
Argentina

Trabajo Presentado en las Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte
Diciembre 2005 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina

nmarzetti@hotmail.com

Una vez le dijeron a un gran pianista:

"Yo daría mi vida por tocar como usted",

"Yo la di", contestó

CONSIDERACIONES TEORICAS ACERCA DE LA COMPETENCIA

Si pensamos desde el psicoanálisis, como se origina la competencia, vemos que la rivalidad se encuentra implícita en todo ser humano, desde el momento en que nuestra madre dirige su mirada hacia otro ser que no somos nosotros. Hasta ese momento, que denominamos “complejo de Edipo”, hablamos de una relación dual

Entre la madre y el hijo. Allí aparece el padre poniendo un límite en ambos sentidos, creando en el niño la dimensión de algo perdido.



El deporte se presta, entonces, como vehículo para recuperar (imaginariamente) aquello que esta perdido.

Esta tensión interna que aparece cada vez que alguien practica algún deporte, se entrelaza de manera especial con las presiones que vienen de afuera y que van a afectar a las personas según sea su constitución subjetiva y según el lugar que ocupe el deporte en la vida de este sujeto.

El motor del deporte es la tensión agresiva, necesaria para competir y para diferenciarse de los otros, pero si impulsamos mediante gritos, insultos o presiones, esta hetero-agresividad, se transforma en auto-agresividad

Haciendo salir al sujeto de la legalidad, llevando a que este “como si” (lo imaginario) se transforme en real. A partir de este momento, el juego deja de ser juego, no hay creatividad, no hay hecho artístico, no hay posibilidad de disfrutar.

INTRODUCCIÓN A LA PROBLEMÁTICA DEL NADADOR.

Este deporte no permite, como otros, la posibilidad de tapar falencias de entrenamiento con habilidades o talentos, y si bien para obtener un alto rendimiento en el deporte el entrenamiento fuerte es moneda corriente, en la natación es el alto precio, que siempre va en aumento, que el atleta debe pagar para sostener sus marcas y poder superarlas.

Un nadador permanece en el agua diariamente entre cuatro y doce horas, según el momento del ciclo de entrenamiento (potencia, resistencia, velocidad, mantenimiento, pulido de técnica, etc.) llegando a nadar hasta 12.000 metros diarios.



En las categorías iniciativas, el progreso es continuo, en virtud de un mejoramiento en la técnica y en el estado físico. Suele ocurrir, por el armado de las categorías, que admite al atleta por dos años para luego pasar a la categoría siguiente, que el primer año de cada categoría lo encuentre en el fondo del pelotón y al año siguiente encuentre marcas y podios que lo motivan, para luego al otro año encontrarse nuevamente en el fondo del pelotón y así sucesivamente.

Este es un instante dramático para el chico, tiene la sensación de que todo el esfuerzo no valió de nada y que para alcanzar nuevos podios el sacrificio debe ser mayor. Muchos ante esta disyuntiva suelen dejar el deporte, otros relajan las metas, otros siguen solamente por la presión de los padres y otros perseveran, adecuan sus metas, relacionándolas con la mejora en sus tiempos, en lugar de podios. Estos son los que poseen el fuego sagrado, los que tienen una alta tolerancia a la frustración, los que se sienten amos de su propia vida, poseen la auto confianza que invita a la auto superación y al logro de los objetivos.

A partir de los quince años aproximadamente, se produce un cuello de botella, por donde solo pasaran los mas motivados.

EL PROBLEMA DE LA MOTIVACIÓN

Mantener la motivación en un deporte tan duro y sacrificado, es un desafío para el entrenador y los nadadores.

Veamos: los mini ciclos de entrenamiento fuerte duran aproximadamente sesenta días (pretemporada). Se mantiene este estado físico por otros sesenta días y luego se vuelve a empezar y así sucesivamente. Algunos entrenadores otorgan a sus dirigidos, (los más benévolo) una semana de vacaciones en el medio.



En estos dos meses es donde se llevan a cabo las competencias donde realmente el nadador da cuenta de sus progresos, y la sensación es que se juegan la vida en cada carrera.

La fortaleza mental en este momento juega el papel más importante. Una mala salida del pilar, una patinada en la tracción, una mala vuelta, determinara el éxito o el fracaso, sin términos medios y condicionara su permanencia en el deporte.

Como problemas más frecuentes encontramos el estancamiento en una marca levemente inferior a la necesaria para ingresar a un torneo anhelado. Depresión luego de superar marcas y no haber accedido al podio, Depresión si accedió al podio sin superar sus marcas, etc.

Y el más llamativo tal vez es la depresión que sucede al éxito en marcas y podio.

Algunos nadadores sienten que se están perdiendo “algo” que sus amigos están disfrutando (juegos grupales, salidas nocturnas, una vida distendida, etc.) y presienten que ganando competencias se están aprisionando en un deporte que les esta restando felicidad. Comienzan a sentir las presiones, reales o imaginarias de sus padres, de sus compañeros, del entrenador o de los espectadores y provocan un bajón en su rendimiento que facilitarían el retiro de las competencias.

LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DE LA NATACIÓN

Descriptas las problemáticas específicas de la natación, se diseña una estrategia:



Tal como señala el Dr. Juan M Buceta, en la psicología del entrenamiento deportivo que debe repercutir en estas siete grandes áreas:

1. la planificación del entrenamiento
2. la adherencia del deportista
3. el aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes
4. el ensayo repetitivo de habilidades
5. ensayo y exposición a las condiciones de competición
6. preparación específica de competiciones
7. evaluación del entrenamiento

Teniendo en cuenta dicho modelo, como primer paso se evalúa y testea a la totalidad del equipo de competición.

Se lleva a cabo una serie de entrevistas individuales y grupales, como así también con los entrenadores y finalmente se asiste a la mayor cantidad de entrenamientos posibles.

Ante los datos recogidos, se planifica junto al entrenador, no el entrenamiento deportivo, sino la aplicación de estrategias psicológicas como parte de su método de trabajo. (Establecimiento de objetivos, técnicas operativas, métodos para evaluar la conducta de sus atletas, etc.)

Este asesoramiento redundará en una optimización de la evaluación deportiva, contribuyendo a que los entrenadores sean más rigurosos en la observación de los entrenamientos.



La incorporación de la psicología al ámbito de la natación enriquece al entrenador que se apropia de conocimientos psicológicos optimizando su relación con sus entrenados y aumentando sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus dirigidos.

En cuanto a la adherencia, suele ocurrir que el nadador no cumpla con las asistencias requeridas a sesiones de entrenamiento, nutrición, gimnasio o a la inversa que su adherencia sea excesiva, provocando mayores posibilidades de lesionarse.

En virtud de lo sacrificado de este deporte un problema recurrente si se esta subalimentado es la deshidratación, ya que el nadador acostumbra a ingerir el agua de la pileta y elimina a través de la orina sales imprescindibles para el rendimiento físico.

Esto produce una alteración importante a nivel metabólico que impide la ejecución de fuerza y velocidad

Poder anticiparse a estos déficit o excesos permiten elaborar estrategias para corregirlos a través de intervenciones rápidas y eficientes reestructurando cognitivamente estas conductas.

En cuanto al aprendizaje de habilidades, me voy a referir puntualmente a las habilidades psicológicas que deben ser aprendidas por el nadador. (procedimientos de auto observación, de auto evaluación, visualización, regulación de la auto activación, etc.)

A mayor dominio de estas áreas, mayores son las posibilidades de rendimiento psicológico en competencia.



Con estas habilidades aprende a mantener el foco lejos de los pensamientos negativos concentrándose en la tarea específica y en los pensamientos positivos permitiendo mantener el nivel de auto confianza y óptima activación logrando una correcta coordinación motora.

El aprendizaje de estas habilidades constituye uno de los puntos más importantes de la preparación.

Se convienen días específicos de encuentros, ya sea individualmente o grupalmente y se llevan a cabo los distintos ejercicios de relajación y visualización, como así también, confeccionamos tablas de auto monitoreo, que deben ser completados con una cierta periodicidad.

Con respecto al cuarto punto, en natación, el ensayo repetitivo produce aburrimiento, provocando un déficit de atención haciendo que los entrenamientos no sean productivos. La intervención psicológica está enmarcada en descubrir estrategias, que hagan del ensayo repetitivo algo agradable.

Pulir la técnica lleva un alto grado de repetición y es habitual que se recorran metros en el agua, pero el gesto técnico no se internaliza.

Alternando juegos y proponiendo algunas técnicas que inviten a la imaginación es posible que se asimile más eficazmente el gesto requerido.

En lo referente al ensayo y exposición a la competición, sabemos que el nadador frente a un torneo de envergadura es víctima de la ansiedad somática, está expuesto a un estrés inmenso, con síntomas corporales como insomnio, diarrea, sudoración fría, etc.



Frente a esto es importante recrear en entrenamiento, a través de visualizaciones, ensayos de competencia, etc. los factores motivantes-estresantes que caracterizan a la natación.

Se pueden organizar torneos internos, con música a muy alto volumen, apelando a distractores, como gritos de sus propios compañeros.

También se ensaya a través de ejercicios de visualización la competencia en si, haciendo durar estos ejercicios el tiempo necesario para bajar sus tiempos.

Estos ejercicios son realizados en lugares que ofrezcan un alto nivel de distracción y desconcentración.

Uno de los puntos que determinaran el éxito en el torneo es la planificación de la competencia.

Es muy común que el nadador recorra los primeros metros de cualquier competencia al 110 por ciento de sus posibilidades, llegando a los metros finales con un cansancio extremo que lo relega a los últimos lugares.

En carreras cortas, explosivas, esto no constituye un gran problema, pero si es evidente en carreras de 200 metros en adelante.

La planificación de la carrera esta enmarcada, entonces por la cantidad de metros a recorrer, las medidas de la pileta, el estilo en el cual se compite



Una posibilidad es acordar con el entrenador y los nadadores y según la especialidad y metros a recorrer una estrategia que plantee nadar la primera piletta (25 metros o 50 metros, piletta corta o larga) a un 85 por ciento (similar a los tiempos de carga) la segunda piletta a un 90 por ciento (tiempos de fuerza) la tercera piletta a un 95 por ciento (tiempo de potencia) y las ultimas al 100 por ciento, (tiempo en entrenamiento de velocidad. Sin necesidad de que esto sea siempre en este orden en virtud de que esta modalidad, ya esta internalizada en el atleta.

La posición de largada, los movimientos previos, etc. también son planificados previamente.

Las habilidades psicológicas deben ser puestas de manifiesto según un orden pre establecido.

Cada nadador, sabe a través de su auto monitoreo y su auto percepción cuando llevar a cabo ejercicios de relajación, de visualización o de activación.

Finalmente se evalúa el entrenamiento, junto a entrenadores y atletas, luego de cada mini ciclo, con nuevos testeos y se establece comparaciones en lo referente a marcas y habilidades psicológicas.

Este modelo de trabajo nos permite entrenar y asesorar a los entrenadores para una mejor planificación del entrenamiento, con los atletas para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas en entrenamiento y competencia.

Se produce un mejor vinculo entre estos actores y el psicólogo y es posible establecer una evaluación permanente que se retroalimente en forma permanente.



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Resumiendo, la intervención de la psicología del deporte es un aporte decisivo en el ámbito de la natación, complementándose con las otras especialidades que confluyen en el mismo.

En tanto el psicólogo este alerta, puede detectar y evaluar las necesidades de los deportistas e interactuar con los otros actores con el fin de alcanzar los logros propuestos.