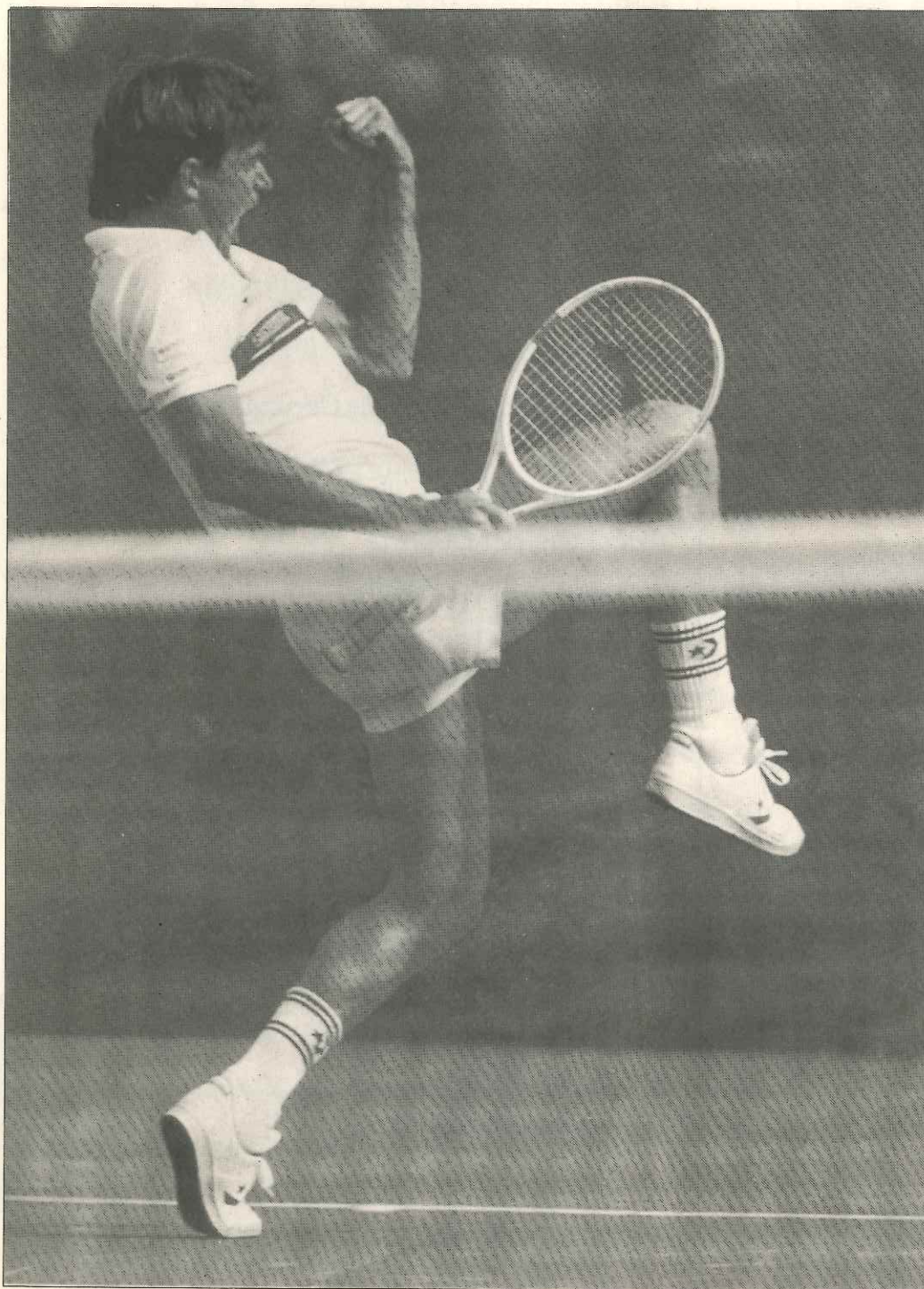


Psicología del Deporte

Organo de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

Año I - Nº 1

Marzo de 1995



*El dolor para
ganar*

*23º Congreso
Internacional de
Psicología
Aplicada*

*Adolescencia y
deporte*

Deporte temprano

*Tensiones
musculares*

Entrenadores



ASOCIACION
METROPOLITANA
DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE

Revista editada por la

Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

Ciudad de la Paz 2463, 1º "14"
Capital Federal
Tel.: 788-3171

Directora:

Nelly Giscafré

Secretario:

Mariano Rizzolo

Composición y armado:

Hernán Díaz

Av. Corrientes 2554, 3º A

Capital Federal

Tel.: 951-4504

Impresión:

Imprenta Zona

Treinta y Tres Orientales 845

Capital Federal

Tel.: 922-0462

SUMARIO

Editorial

por Nelly Giscafré3

El dolor para ganar

por Patricia Wightman4

Informe del 23º Congreso
Internacional de Psicología

Aplicada (Madrid 1994)

por Nelly Giscafré5

Adolescencia y deporte

por Graciela Iris L. González6

Las justificaciones de la
Psicología del Deporte

por Alfredo Fenili.....7

Deporte temprano.

¿Base para el alto rendimiento?

por Orlando R. Guzmán9

Las tensiones musculares.

Su control

por Sebastián Innoceta11

Los entrenadores a veces
juegan en contra...

por Leonardo Israelevich.....12

Editorial

Mi interés por la Psicología del Deporte nació hace muchos años, fue cuando acompañaba a mi hermana tenista en sus giras que comencé a observar las increíbles diferencias que había en las chicas a la hora de competir. Algunas que entrenaban con talento y decisión a la hora de la verdad no podían soportar la presión y sucumbían ante rivales muy inferiores en tanto otras que no aparentaban gran destreza presentaban una imagen de fuerza y vigor increíbles.

Hoy día los entrenadores comprenden que no alcanza entrenar con fuerza para tener un buen rendimiento, saben que también es importante considerar la actitud que cada uno tiene y los sentimientos que la competencia nos despierta.

Todas estas cuestiones y la necesidad de optimizar el desempeño atlético determinaron la aparición de la psicología del deporte, nuestra ciencia que día a día nos enfrenta a nuevos interrogantes que hay que develar, dificultades para resolver y nuevas herramientas para aplicar. Es para optimizar los recursos y aportar a esta nueva ciencia el producto de la experiencia, la investigación y la docencia que creamos esta nuestra Asociación de Psicólogos del Deporte, que cumple hoy uno de los objetivos que es divulgar a través de esta querida revista algunas de las tareas con las que intentamos brindar un aporte para beneficio de los deportistas y del deporte.

Nelly Giscafré

Presidenta de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

EL DOLOR PARA GANAR

Dra. Patricia Wightman*



Durante el proceso del logro de niveles cada vez más altos y exigidos de rendimiento deportivo, se experimentan diferentes tipos de dolor en grados diferentes. Estos "diferentes tipos de dolor" incluyen: dolor físico por cansancio, dolor físico por esfuerzo físico, dolor psíquico por saturación y dolor psíquico por exceso de ansiedad y estrés.

A medida que se acerca el evento deportivo estos dolores tienden a aumentar, tanto en el atleta como en el entrenador a expensas de su buen rendimiento. Es por esta razón que el trabajo de enseñanza y control del psicólogo del deporte es fundamental. También resulta incomprensible en el planteo de la metodología de trabajo y de la medicina del deporte, la poca importancia que se le atribuye al psicólogo del deporte en estos momentos de precompetencia y de competición.

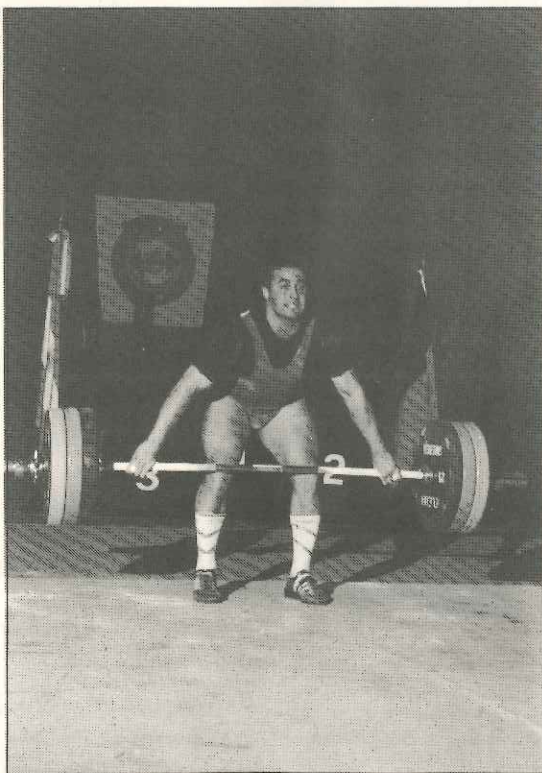
Desde el desarrollo de la "Gate Control Theory" (Melzack y Wall, 1965), se acepta el componente psicológico del dolor y las innumerables investigaciones posteriores se han centrado en las estrategias para el manejo de los aspectos psicológicos del estrés y el dolor tanto en la medicina y en la odontología como en el área

del rendimiento atlético.

En el CENARD, en diferentes deportes como tenis, esquí náutico, canotaje, pesas, judo, gimnasia rítmica, remo, atletismo, ciclismo, etc., se han trabajado dos aspectos del manejo de estos dolores.

- A) Adquisición de habilidades.
- B) Inoculación de estrés.

Tal cual lo explican Whitmarsh y Alderman (*The Sport Psychologist*, diciembre de 1993) en su artículo "El rol del entrenamiento de habilidades psicológi-



Gustavo Stasiukiewicz

cas para la tolerancia al aumento del dolor atlético", al atleta se lo para ver el disconfort en una serie de cuatro etapas:

- A) La preparación para el disconfort.
- B) Control del disconfort.
- C) Manejo de los momentos críticos.
- D) Refuerzo y reflexión de rendimientos positivos.

El psicólogo del deporte colabora con el entrenador en la aceptación por parte del atleta de la rigurosidad de la disciplina del entrenamiento. Esta aceptación crea un ámbito de mutuo respeto atleta/entrenador que genera una sensación de control del disconfort. La fortaleza se basa en este control. La visualización por medio de la retroalimentación del éxito en los pequeños logros del entrenamiento fortifican y hacen más creíbles las visualizaciones de óptimo rendimiento en los momentos de competición.

La educación que forma la base para este período crítico está centrada en las técnicas de relajación y respiración: diversión de la atención, que involucra la diversión externa e interna y el entrenamiento de autoinstrucción (afirmaciones positivas en el libro *La fuerza para ganar*).

Las semanas previas y luego los días y las horas antes de los grandes acontecimientos, se viven con un nivel óptimo de ansiedad, un máximo de desafío, alta energía y también placer, si estos dolores se mantienen en umbrales que no interfieren con el rendimiento final.

** Médica, especialista en medicina del adolescente. Psicóloga, especialista en el deporte. Encargada del servicio de psicología del deporte del CENARD. Tel. consultorio: 552-7622 y 555-0166.*

Informe del 23º Congreso Internacional de Psicología Aplicada (Madrid 1994)

Nelly Giscafré*



Uno de los motivos fundamentales de la creación de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte fue promover el desarrollo científico del área a través tanto de investigaciones como de asistencia a eventos importantes para tal fin.

Es por esto que representando a nuestra institución asistí en junio del pasado año al 23º Congreso de Psicología Aplicada sito en Madrid. Este es uno de los eventos más importantes que se realizan en el área (contó con la presencia de 3.000 psicólogos de distintas especialidades).

La inclusión de la Psicología del Deporte como un área de especialización, y la creación de una división dentro de la Asociación Internacional de Psicología Aplicada (División 12 Sport Psychology) nos dan la pauta del crecimiento de una ciencia que día a día se reconoce más dentro del ámbito tanto de la psicología como del deporte.

En este congreso se trataron temas muy importantes como la motivación en el deporte, que tuvo como disertante principal a Glyn Roberts, de la Universidad de Illinois, USA; evaluación psicológica, que contó con las

presencias de científicos muy importantes como Charles Spilberguer, autor del test con el mismo nombre que mide la ansiedad.

En este congreso presentó nuevos instrumentos para evaluar y combatir el stress. También estuvo Hans Eysenck, de la Universidad de Londres, autor de un importante test de personalidad, informó sobre el resultado de las nuevas investigaciones acerca de la evaluación de la personalidad.

Otro de los temas trabajados fue el alto rendimiento deportivo. Al respecto se presentaron ponencias de experiencias de profesionales en distintos deportes como: ciclismo, natación. El fútbol merece un apartado especial, ya que psicología y fútbol fue uno de los temas de una jornada de trabajo. Los disertantes fueron Alberto Cei, de Italia, psicólogo de la selección italiana. Habló sobre el entrenamiento en atención que realizó con el equipo previo al mundial. Erwin Apitzch, de Suecia, habló sobre la personalidad de los futbolistas de elite. Tema que también fue tratado por un psicólogo español llamado Aleandre García Más. Nico van Yperen, de la Universidad de Nijmegen, Países Bajos, habló

sobre la importancia de la cohesión del grupo, el soporte de los padres y la prevención del stress en los jóvenes talentos en el fútbol.

Yuri Hanin, destacado en el ámbito del deporte por sus trabajos de investigación en el área de las emociones en el deporte, realizó un workshop sobre este tema que fue excelente.

Gloria Balague, que es una conocida psicóloga española que trabaja en Estados Unidos, planteó la necesidad de estudiar detenidamente las necesidades específicas de los deportistas en la creación de herramientas que posibiliten la ayuda de los atletas que tienen demandas específicas, además habló también en otra ponencia de la evaluación de la motivación en el deporte en los niños.

La Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte cuenta con todo este material, que resulta un importante aporte de los nuevos avances que realiza la psicología del deporte para beneficio de los atletas, que en definitiva son quienes mueven nuestro interés de perfeccionamiento.

* Psicóloga del Deporte

ADOLESCENCIA Y DEPORTE

Lic. Graciela Iris L. González



Uno de los temas que más preocupa cuando se habla de adolescencia es la búsqueda de identidad, en especial por los obstáculos que se presentan en el mundo actual, por la "falta de ideales" y pocos "modelos de identificación".

Es en esta etapa cuando la personalidad se va consolidando y desde el joven rebelde, apasionado, agresivo, noble, exaltado, se va estructurando el futuro adulto.

El adolescente de hoy ansía figuras que le sirvan como modelos o parámetros, especialmente si los padres no cumplen ese rol.

El **entrenador** también es una figura de identificación, es decir que juega un papel estructurante en la vida de los jóvenes deportistas.

En esta etapa en la que reina la inestabilidad emocional, **amor y odio** coexisten, pero como el adolescente, por su ambivalencia, no tolera aspectos buenos y malos en la misma persona, entonces puede suceder que si se identifica con su entrenador:

- lo viva como un ideal, el entrenador será amado y tendrá en ese jugador a su más ferviente devoto y colaborador incondicional;
- o lo viva como una autoridad contra la cual rebelarse, y el entrenador tendrá en él a su crítico más absoluto y al rebelde más implacable, quien

no perdonará errores ni aceptará indicaciones.

En consecuencia, también el entrenador deberá estar preparado para enfrentar esta etapa crítica. Los adolescentes lo tendrán muy en cuenta, y deberá, en consecuencia, considerar ciertos elementos de su conducción que le ayudarán a manejarlos con mayores posibilidades de éxito que de fracaso:

- Aclarar los **objetivos** que se proponga y cómo los pondrá en práctica. La permitirá al adolescente y al grupo sentirse seguros y tener claro qué se espera de ellos.
- Demostrar **coherencia**. Si dice una cosa, debe hacerla. El adolescente no admite que no haga lo que dice.
- Así como se exige **confianza**, el entrenador debe mostrarse digno de ella. Respetar las confidencias, ir siempre con la

verdad, y no ocultar probables situaciones problemáticas.

- **Marcar límites**. No sólo lo que se puede, sino lo que no se puede. Así como el adolescente cuestiona la figura de la **autoridad**, por otro lado necesita que siga existiendo y que no se quiebre.
- Crear espacios para **intercambiar ideas**. Cuando surgen conflictos sobre un punto preciso: horarios, pautas grupales, etc., hay que hablarlo hasta ponerse de acuerdo en un **compromiso**.
- **Escuchar** y tener en cuenta las necesidades de cada jugador y del grupo.
- **Comprender** al que opina diferente y aceptar que ellos pueden oponerse. En la necesidad que tiene el adolescente de discriminarse inventa cosas nuevas: como el lenguaje codificado que le permite no utilizar el de los adultos. Pueden desafiar las reglas tan pronto le sea posible.

La **Rebeldía** se manifiesta como una necesidad de **diferenciarse**, de ser originales. Pero a la vez que intenta diferenciarse de los adultos, busca la **uniformidad** en el grupo, que puede brindarle seguridad y estima personal; y de allí surge el espíritu de grupo.

Podemos concluir que en el trabajo con adolescentes, el entrenador debe estar preparado para **acompañarlos en su proceso de individualización** y la tarea conjunta con el equipo interdisciplinario, en el que se incluye el psicólogo deportivo como enseñante, asesor, e intervenir en la solución de problemas psicológicos creados por la situación deportiva, es la mejor solución para procurar obtener no sólo logros deportivos positivos sino favorecer el desarrollo individual y la inserción en la sociedad de los jóvenes atletas.

Las justificaciones de la Psicología del Deporte

Alfredo Fenili*



Sin necesidad de entrar en la discusión puramente semántica, de cuánto de científico hay en los supuestos de la psicología moderna en nuestro país, con mucho de psicoanalítico y poco desarrollo técnico, podemos afirmar con confianza que una justificación valedera para la inclusión de la psicología en la problemática deportiva proviene justamente del gran desarrollo científico que ha rodeado al deporte.

Precisamente el deporte en todos sus niveles, desde la iniciación hasta el alto rendimiento, apoya una parte importante de sus convicciones en el saber de la medicina y las disciplinas afines. Es que la búsqueda del rendimiento y de la perfección atlética es cada vez más microscópica: ya no se busca mejorar segundos, ni siquiera décimas de segundo, ahora son centésimas o milésimas. ¿Esto no ha sido causado porque cada vez los elementos de medición del tiempo son más perfectos? Hay una estrecha vinculación entre el desarrollo científico y la performance atlética, el avance tecnológico marca el derrotero del deporte.

Pero, ¿depende el rendimiento solamente del cronómetro, o de mejorar los umbrales de rendimiento, o de estudiar las fuentes energéticas del organismo? ¿No hay influencia de factores más difíciles de medir pero que tienen

gran peso específico como la voluntad, la convicción y la actitud? Aristóteles nos enseñó que las cosas no tienen una sola causa sino que son varias; vale decir que un efecto es producido por varias causas concurrentes. Esto la ciencia moderna lo sabe bien. Freud cuando habla de las series complementarias no hace otra cosa que repetir el principio aristotélico e incluirlo en los supuestos del psicoanálisis de principios de siglo. El rendimiento deportivo es complejo, y en lo que atañe al saber científico, éste nunca es tuerto sino que por el contrario busca ampliar el espectro de su visión. Ahí está la psicología, que llega a cubrir una necesidad de entender determinados fenómenos (ligados no solamente al rendimiento, sino también explicativo del funcionamiento institucional) que otras disciplinas no están ni capacitadas ni dispuestas a abarcar: el viejo pero siem-

pre actual fenómeno de la conducta humana. Y el deporte, querido amigo, es entre otras cosas una muestra de la conducta y la personalidad.

De esto se ha percatado el deporte en su búsqueda de respuestas. Y es aquí donde encontramos la segunda justificación: la demanda ahora viene desde el deporte mismo. La preocupación de los atletas, deportistas aficionados, entrenadores, dirigentes deportivos, etc., los ha llevado también a golpear las puertas de la psicología. Sin embargo aún se confunde el saber con quien da cuenta de él. Se confunde la psicología con el psicólogo. Si un médico no satisface los requerimientos, por ejemplo, de un club, éste buscará otro, pero no pone en juego a la medicina como ciencia.

¿Qué sospechan ustedes que ocurre con un psicólogo y la psicología? El uno es la otra. No se pone en juego la capacidad individual sino la capacidad de la psicología como ciencia (habría que preguntarse seriamente sobre nuestra parte de la culpa). Pero, aun a pesar de eso, hemos avanzado y lo seguimos haciendo. Ahora nos toca a los psicólogos y a la psicología. Entonces encon-

tramos la tercera justificación: la psicología del deporte surge porque la psicología tiene cosas que decir y tiene cosas que hacer al respecto. Y se especializa. No hay que confundir especialización con fragmentación ni con visión parcial. Especializarse significa encontrar los elementos que nos permitan "operar", las técnicas que nos permitan medir las aptitudes puestas en juego en cada acto deportivo... ¿y la clínica? Precisamente ahí es donde debemos evitar la fragmentación desde dos aspectos: primero, la psicología del deporte también es psicología clínica. La "tela" es la misma (la psicología), el corte del traje es a medida (psicología del deporte). Segundo, psicología del deporte no es solamente psicología del deportista. Ni tampoco simplemente aplicar técnicas. Esto es un reduccionismo que no debemos estar dispuestos a con-

siderar. El fenómeno deportivo excede a la práctica deportiva, aunque ésta sea central. El fenómeno deportivo tiene que ver con lo social, con lo individual, con lo institucional. El deporte profesional de hoy es deporte espectáculo. No debemos, entonces, confundir al deportista con el deporte, si no haríamos lo mismo de confundir la parte con el todo. Más justificación aun tiene el no pensar que la técnica es todo. ¿Aplicar una técnica de relajación, acaso, no es solamente un elemento, ni siquiera indispensable en la praxis cotidiana?

Con todo esto la psicología del deporte está armando su "discurso deportivo". Aquí, para terminar y redondear el tema quiero citar a Friedrich Nietzsche y a su libro *Así hablaba Zaratustra*. En el capítulo de las "Tres transformaciones" dice que el espíritu humano es primero camello, lue-

go se trueca en león y finalmente en niño. El camello carga sobre sí el peso de su joroba: el saber adquirido. El saber aprendido. Debemos cargar con esto, el peso de la ciencia. Pero con sólo esto seríamos meros repetidores. Tendríamos el saber por el saber mismo. Es el saber erudito. Aquí el espíritu se transforma en león: cuestiona, pregunta, critica... pero ¿de qué sirve la crítica en si si no podemos hacer algo con ella? Si nos quedamos con el león somos sólo contestatarios y críticas. Es hora del niño: la ciencia aprende de sus maestros, cuestiona lo aprendido y genera nuevos caminos. Es el saber creativo. El saber que propone. Creo que debemos orientarnos en esa dirección sin saltarnos ninguno de los tres pasos.

* Psicólogo deportivo

FICHA DE INSCRIPCION

Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte

Apellido y Nombre:

Fecha de nacimiento:

Estado civil:

Dirección particular. Calle:

Ciudad: Provincia: C.P.

Tel.-Fax:

Dirección profesional. Calle:

Ciudad: Provincia: C.P.

Tel.-Fax:

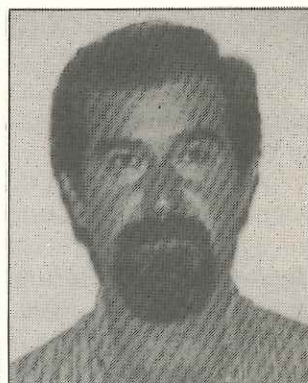
Profesión: Especialidad:

Actividad docente:

Deporte temprano

¿Base para el alto rendimiento?

Orlando R. Guzmán*



Mucho se ha escrito sobre las consecuencias del inicio deportivo en edades tempranas, generalmente el material existente apunta a las consecuencias morfofuncionales que acarrea al organismo, pero poco se dice sobre todo lo referente a los factores motivacionales y a la pérdida del interés por saturación que se comienza a vivir también en cortas edades.

Sustentándose en argumentaciones tales como que la competencia es parte de la naturaleza humana y competir nos prepara para la vida, se inicia desde muy temprano a presionar sobre los más pequeños para que su rendimiento sea el "ideal". Cabe preguntarse, ¿ideal para quién? ¿Para el niño o para el adulto? ¿La competencia nace con el niño o es la cultura generada por el adulto lo que le exige tal necesidad?

De cualquier manera y sin entrar a analizar demasiado cuáles son las motivaciones adultas que transmiten al niño

esta necesidad, lo cierto es que comienza en edades muy tempranas un "planificado proceso sistemático" de trabajo orientado más hacia la consecución de logros deportivos que hacia una formación "lúdico-educativa".

Así vemos entonces:

- Trabajos con niños que dejan de lado la formación física, para preparar físicamente.
- Trabajos donde las exigencias técnicas-biomecánicas hacen que el niño sea un esclavo del movimiento y no está éste al servicio del niño.

— Sacrificar una formación motriz polideportiva por una motricidad especial.

Y lo que a mi criterio es más grave, consiste en el hecho de llevarlo al terreno de la competencia, donde se premia más el ganar que el hacer las cosas bien. Cabe aclarar que estos dos aspectos no siempre van de la mano porque los objetivos son diferentes; ya que cuando el ganar es lo más importante probablemente el fin justifique los medios.

Entonces seguramente no importará demasiado, por ejemplo, si al quitar una pelota se lo hace limpiamente o si al saltar o cabecear una pelota se lo hace con la mano, es más, probablemente estas conductas sean alabadas e incentivadas por padres, entrenadores, compañeros, etc.; porque ello denotaría "viveza deportiva"

Curso Anual de Psicología del Deporte

Organizado por la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte, dictado en el C.E.N.A.R.D. (Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo) y auspiciado por la Secretaría de Deportes de la Nación.

Comienzo del curso: 7/4/95

Para mayor información dirigirse a la sede de A.M.P.D.:
Ciudad de la Paz 2463, 1° "14", Capital Federal - Tel.: 788-3171

sin pensar que el "juego limpio", si lo que queremos es usar al deporte como de formación y educación, debe ser la línea rectora de la actividad.

Y así se continúa durante los años que son fundamentales en la constitución del niño como deportista, y donde la presión por el éxito se filtra en toda la metodología de trabajo. Así entonces el proceso técnico se debe consolidar lo más rápido posible (con la mayor cantidad de repeticiones). Se presiona también en el aprendizaje de formas de ataque y defensa cuando el niño no tiene todavía consolidado el concepto de "estructura" (con todo lo que esto implica) y en los juegos que adoptan la modalidad de torneo se debe ganar para demostrar de esa forma la superioridad que implica ser el mejor.

¿Qué seguridad tenemos ante este panorama, que todos los ni-

ños van a responder, que todos van a tomar la situación de presión competitiva como un desafío?

Tenemos en la actividad muy pocos trabajos sobre la relación existente entre deserción deportiva y el hecho de haber sufrido en edades tempranas gran presión, pero ésta es la queja que más frecuentemente escuchamos como profesionales por parte del deportista adolescente y que debe hacernos reflexionar.

Se sigue diciendo que: para alcanzar mayores y mejores resultados en el deporte debemos comenzar a desarrollar el trabajo en edades tempranas, pero: ¿qué edades?, ¿bajo qué fundamentos metodológicos?, ¿con qué pedagogía?

Me animaría a decir que la única garantía que existe para tener un deportista de élite exitoso es que éste en su infancia halla disfrutado del deporte, se haya divertido, de

lo contrario, si el deporte fue una presión, lo vivirá como una obligación, y seguramente en su adolescencia cuando comience a descubrir nuevas posibilidades, la actividad deportiva sea un recuerdo no asociable con el distenderse y el jugar y por lo tanto fácil de suplantar por cualquier actividad que llene un vacío que el deporte no supo contemplar.

Lógicamente, para aquellos que nos consideramos difusores de la actividad deportiva estas cuestiones nos deberían motivar para dedicar nuestro esfuerzo a concientizar a padres, entrenadores, preparadores físicos, que el mejor espacio para la educación y formación del niño es un ambiente de distensión y juego organizado.

** Prof. Nac. de Ed. Física
Licenciado en Psicología
Psicólogo del CENARD*

Servicios

brindados por la
**Asociación Metropolitana
de Psicología del Deporte**

- * Asesoramiento institucional
- * Diagnóstico y evolución deportiva
- * Grupos de estudio
- * Cursos, seminarios y conferencias
- * Supervisiones
- * Análisis de video y seguimiento del deportista (individual o grupal)

**Consúltenos: Ciudad de la Paz 2463, 1º "14"
Capital Federal - Tel.: 788-3171**

Las tensiones musculares.

Su control

Ing. Sebastián Innoceta

Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de viveza del cuerpo. Cuanto más vivo esté uno más energía tendrá y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra viveza y menguan nuestra energía. Es al nacer cuando un organismo se encuentra en un estado más vivo y más fluido, al morir la rigidez es total. No podemos evitar la rigidez que viene con la edad. Lo que podemos evitar es la rigidez debida a tensiones musculares crónicas que provienen de situaciones emocionales.

Todo stress produce en el cuerpo un estado de tensión. Normalmente la tensión desaparece cuando el stress es aliviado. Las tensiones crónicas sin embargo persisten después de que el stress provocado haya sido eliminado. Bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturbaban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su movilidad (el juego y movimiento naturales y espontáneos) y limitando su autoexpresión. Resulta entonces necesario aliviar esta tensión crónica, si es que la persona ha de mejorar su plena viveza y su bienestar emocional.

Los deportistas están sometidos en su práctica deportiva a numerosas presiones, tanto internas como externas, que le provocan numerosas tensiones corporales. Muchas tensiones musculares se transforman en

crónicas. Como ejemplo un jinete de salto cuando está aprendiendo, muchos de ellos tienen miedos cuando enfrentan una valla. Estos producen tensiones musculares. Con el trabajo diario en la pista los miedos disminuyen, pero las tensiones quedan como un acto reflejo. Esto produce confusiones en las órdenes que se le manda al caballo y generalmente produce algún derribo por esta causa. Además el caballo es muy sensible y percibe con facilidad las tensiones en el jinete, perdiéndole la confianza en él. También como ejemplo podemos citar las presiones que sufre un tenista durante un partido produciéndole tensiones en los hombros y brazos que le hacen perder el control de sus golpes, etc.

Para mejorar estas tensiones musculares crónicas están las diferentes técnicas de relajación junto con las de visualización.

Con la técnica de relajación el deportista aprende a conocer su cuerpo y con la visualización, cómo reacciona éste en diferentes situaciones. Localiza sus tensiones y cómo poder relajarlas.

Todo sentir comienza por el sentirnos a nosotros mismos, es decir nuestro cuerpo, y a entrar en contacto con él.

Entrar en contacto es el proceso de sentir la tirantez y las tensiones. Sólo sintiendo una tensión puede uno relajarlo. Toda tensión es una contracción. Estas se hallan en las grandes masas musculares voluntarias externas y también los pequeños músculos involuntarios internos de la trá-

quea, los bronquios, el canal intestinal y el sistema vascular. Muchas personas se dan cuenta de que está tensa en general. Lo llaman tensión nerviosa, pues se hallan fuera de contacto con el estado de las tensiones musculares en su cuerpo. No sienten la contracción que puede haberse desarrollado en la garganta, la tirantez en la nuca y alrededor de los hombros, la espasticidad del diafragma, o los nudos en los músculos de sus piernas. Careciendo de estas percepciones no pueden descargar las tensiones musculares con el consiguiente resultado negativo. Con los trabajos de relajación el atleta aprende a darse cuenta del estado de esas tensiones. Teniendo además herramientas para solucionarlas.

(Viene de pág. 12)

el médico en un equipo deportivo, es notable su reconocimiento por parte de los integrantes del grupo, es una persona a la cual le confiamos nuestro cuerpo, él nos brindará su conocimiento y apoyo, el grupo reconoce **objetivamente** que en breve tiempo, el atleta lesionado estará en perfecto estado de salud para continuar con su entrenamiento. Pero si trasladamos esta relación al vínculo que se establece con el Psicólogo del Deporte, esto cambia, pues ya no podemos ver mejoras instantáneas como cuando hacemos reposo o tomamos algún medicamento; agregamos que existe, pero en forma encubierta, la idea del miedo a la enfermedad (la locura), lo cual no es cierto ya que el técnico y los jugadores no son pacientes, son individuos ejerciendo una tarea dinámica, cambiante y apasionada como es el deporte.

* Psicólogo Social

Los entrenadores a veces juegan en contra...

Como profesor de Educación Física, ex entrenador de vóley y psicólogo social aplicado al deporte, querría compartir con ustedes algunas ideas que seguro provocarán algunas reflexiones.

El no contar con una mirada diferente a los acontecimientos deportivos; el carecer a veces de una distancia adecuada en los hechos del deporte (de lo cotidiano); el no contar con una retroalimentación constante de lo que pasa dentro y fuera del equipo; el no poder registrar el clima de trabajo (durante los entrenamientos - competencia) de la relación existente de los jugadores entre sí; de la interacción del cuerpo técnico y sus jugadores, de la relación que se establece con la misma actividad (entre los entrenamientos y en la competencia); del vínculo que se establece con las metas deportivas individuales y colectivas, del no saber; hasta cuándo y en qué momento poder exigir a un deportista (en relación a la carga psíquica) estos señalamientos, pueden provocar que el entrenador tome decisiones que le jueguen en contra a sus propios intereses.

El título del artículo podría interpretarse como un ataque a la figura del profesional, pero la intención es otra; todo lo contrario, es encender una luz amarilla en el camino deportivo, es un aviso. Sucede que hay algunas **variables** que el entrenador no maneja. En toda actividad, constantemente podemos incurrir en errores, la idea es intentar cometer la menor cantidad posible. No nos olvidemos que entre dos equipos deportivos de un mismo deporte, de

Leonardo Israelevich*

parecidas preparaciones, tanto en lo físico como en conocimientos técnico-teóricos, ganará el equipo que tenga mayor experiencia, y el que logre mayor ajuste psicológico durante la competencia.

En todo equipo deportivo los dirigentes, los jugadores y el cuerpo técnico tienen diferentes funciones y responsabilidades compartidas.

El cuerpo técnico constantemente se encuentra bajo presión (externa e interna) y en este clima de trabajo se toman las decisiones, que intentan ser eficientes y operativas para su equipo. Pero a veces el CT (cuerpo técnico) piensa una forma de jugar un partido, pero la realidad del campo de juego es otra.

- Todo entrenador, como parte importante del equipo, debe tener cualidades y aptitudes compatibles con su deporte.
- Todo entrenador debe ser un buen observador.
- Todo entrenador debe saber escuchar.
- Todo entrenador debe saber cuándo intervenir.
- Todo entrenador debe saber evaluar el proceso de sus jugadores y de su gestión (autoevaluación).
- Todo entrenador debe ser perseverante.

Hay entrenadores que tienden a ser como "esponjas", absorben toda la información, pero no pueden administrarla; otros fa-

gocitan la información pero no saben cómo pueden aplicarla (no saben por dónde comenzar); otros racionalizan toda la información provocando dificultades a nivel de cómo relacionarse con sus jugadores; otros tienen un alto nivel de autocrítica y se paralizan cuando deben actuar. En este ida y vuelta, la actividad misma pasará por momentos de máxima y mínima popularidad, ya que jugadores, aficionados, dirigentes, T.V., depositan intereses y expectativas sobre él; y a veces, éstas no son satisfechas por lo tanto el nivel de tolerancia y paciencia para desarrollar el trabajo será escaso. Para todo el mundo del deporte, sobre todo en la alta competencia, hablan de la importancia (no todos lo reconocen) de encarar un trabajo en equipo; trabajar **"todos"** en función de un objetivo, donde la aplicación de diferentes conocimientos se integran: el médico, el kinesiólogo, el psicólogo, etc. del deporte para el bien de todos. Pero todavía... no todos lo comprenden, por lo tanto, el entrenador es el que debe romper con determinados matrices de aprendizaje, vencer el miedo a lo nuevo, a lo desconocido y a la ignorancia. "Casi todo" dependerá de la predisposición que tenga él, al realizar su tarea, de la predisposición psicosocial para compartir la tarea, y en este punto quería ser más explícito. A modo de ejemplo:



(Sigue en pág. 11)