

III COLOQUIO INTERNACIONAL SOBRE LA PREPARACION PSICOLOGICA DEL DEPORTISTA

EN TORNO A LA PREPARACION PSICOLOGICA DEL DEPORTISTA FRENTE AL HECHO COMPETITIVO

J. ROIG IBÁÑEZ.

La preparación psicológica del deportista y su problemática viene ocupando intensamente la atención de los últimos coloquios internacionales celebrados en París del 6 al 7 de mayo de 1967 y el recientemente celebrado en Varna (Bulgaria), del 3 al 5 de diciembre de 1968, organizado por la «Unión Búlgara de Cultura Física y Deportes» a través de su Consejo Central Científico y Metódico, bajo la presidencia del doctor DRAGOMIR MATEEV, EMMA GUERON y FIMKA MIKHOVA.

Los temas básicos del coloquio abarcaron los siguientes aspectos fundamentales:

I. — «Problemas esenciales de la preparación psíquica del deportista».

II. — «Métodos diagnósticos de la preparación psíquica».

III. — «Métodos de realización de la preparación psíquica».

IV. — «Medios de preparación psicológica».

V. — «La preparación psicológica en los diferentes deportes».

TEMA I. — *Problemas esenciales de la preparación psíquica del deportista: Contenido y aspectos*

Consistirá en la puesta a punto del deportista —según EMMA GUERON— a fin de afrontar adecuadamente la competición «desarrollando aquellas cualidades que le son precisas» regulando sus estados psíquicos, pues la competición exige fundamentalmente al deportista «el poder controlar y autodirigir sus reacciones» según las condiciones alternantes del venir competitivo... El sentido del equilibrio en el gimnasta, la precisión y agilidad en el baloncesto, el dominio del vértigo es el esquí o bob's... con condicionamientos adquiridos a través del proceso educativo o entrenamiento: estas serán *las cualidades específicas* exigidas por cada deporte en particular, pero existen *las cualidades deportivas generales* determinadas por la condición o situación competitiva.

«Por eso el entrenamiento —corroboraría la conclusión de MATEEV— debe proyectarse hacia la adquisición de las virtudes psico-deportivas».

Las características peculiares de la situación anímica del deportista son consecuencia de la *singularidad de tal actividad, sobre todo, del espíritu competitivo, de la tensión extrema a que se aboca el sujeto* y de la dinámica específica del *ambiente-expectante*: todo ello condiciona la fuerte intensidad e inestabilidad psíquica del deportista ante el hecho agonístico.

Señalaremos —sigue DIMITROVA— las siguientes fases en la dinámica emotiva y conductiva consecuente del psiquismo subjetivo:

1. — *Período precompetitivo*: Se caracteriza por una variabilidad incesante del humor o distimia y cierta inestabilidad.

— situación psíquica preliminar y remota respecto a la competición

— situación propicia inmediatamente anterior a la competición.

2. — *Período competitivo*: Depende de las exigencias específicas de cada especialidad y su típica organización.

— en plena competición

— al final de la misma.

3. — *Período post-competitivo*:

— inmediato al éxito o fracaso

— efectos demorados.

Por eso proponemos en el tema que nos ocupa:

a) *Instrucción psicológica* del deportista informándole de las exigencias competitivas, del proceso psíquico a experimentar en el curso de la misma y el modo de regular, canalizar o neutralizar las reacciones y emociones.

b) *Aprendizaje psíquico* a fin de adquirir el dominio de sí, de su voluntad y de todos sus automatismos: «El esquema corporal, perfeccionado por órdenes verbales y corrección del sentido espacial, añade DE WINTER, constituirá una de sus objetivos».

c) *Entrenamiento psíquico* que asegura el auto control y «dominio del vértigo que encierra toda competición» según ROIG IBAÑEZ.

Consistirá, añade RONDIK, en desarrollar y perfeccionar el proceso psíquico de la vivencia integral: tendencia y aptitud de orientación, rápida y precisa en un campo psicotopológico diverso y cambiante o ambivalente, asimilación rápida por la información, eficacia de la imagen mental creada y reacción adecuada a unos estímulos distintos según su nivel de expectación constantemente ayudado por la resistencia a la fatiga (estenia) y distimia.

El problema principal, según POUNI, es determinar el objeto de tal preparación psicoló-

gica: es decir, *la creación de un estado* de disposición psíquica hacia la competición. Este estado representa «un síndrome disfuncional» cuyos síntomas son, confianza en sí mismo, tendencia a reaccionar activamente de forma creadora o improvisadamente preparada y mantenida hasta el fin, con un nivel óptimo de excitación emocional, alta resistencia a los obstáculos y en presencia de las diversas influencias».

Quando se trate de competición en equipo se suma otro síntoma cual es la cohesión de tal colectividad hacia un común objetivo y motivación sintética de pensar, esfuerzos y reacciones coordinados: las diferencias individuales si existe conciencia de equipo, asegura la integridad del grupo.

Abunda MATEEV en la importancia de la corteza cerebral como base del condicionamiento y de la reflexología en la elaboración del programa de la acción deportiva: insiste, por ello, en el refuerzo de las estructuras cerebrales más perfeccionadas. «Un sistema funcional de conducta» se creará así en el deportista como disposición al AGON, añade ALATORTZEV. A través del reflejo galvánico cutáneo (RGC) hemos comprobado que se acompañan dichas modificaciones de un fuerte «estado emocional» que está en relación con el esfuerzo emotivo que acompaña a la «toma de decisión» hacia la competición. Si el atleta no ha adquirido la conciencia de soluciones «o imágenes pro-acción», en situación de decisión, «cae postrado en un estado de indiferencia o abandono».

Por eso debemos «intelectualizar» el proceso de entrenamiento deportivo «como garantía de formación adecuada agónica»: este medio de intelectualización es la verbalización consciente, concluye NAWROCKA.

TEMA II. — *Métodos diagnósticos de la preparación psíquica*

Resumen DE WINTER/FERRER-HOMBRAVELLA el sistema de «entrenamiento psicósomático» que comprende: 1) la «maitrise psicótónica», basada en el entrenamiento autógeno de SCHULTZ, mediante ejercicios que conducen a modificaciones voluntarias del tono muscular hacia la relajación; 2) auto-regulación y reactivación ante la competición según la técnica del entrenamiento modelado de VANECK: esta fase consiste, como sabemos, en una programación de tareas psíquicas durante el entrenamiento que deben ser modificadas o tratadas al compás de las dificultades a superar y que deben ser las específicas de cada deporte.

Pero es incuestionable mencionar el empleo indispensable de fármacos en el tratamiento de la problemática profunda que la situación com-

petitiva configura o determina, añade FERRER-HOMBRAVELLA.

¿Cómo podrá influir el entrenamiento autógeno en las facultades psíquicas, memoria, asociación, pensar...? ¿Qué señales verbales o auditivas o visuales, emplea dicho método para influir en el sentimiento humano?, inquirió Roudik. La verbalización, siendo la palabra el medio más eficaz; y el inestable uso de fármacos, afecta el ritmo y tono muscular.

Pero las dificultades psíquicas pueden expresarse de forma global por modificaciones del comportamiento, acompañado de ansiedad y perturbaciones caracteriológicas, y, a nivel somático, por distonías neuro-vegetativas: por eso, algunos factores psíquicos derivados del triunfo o fracaso, son responsables de fallos deportivos, corroboran DE WINTER y FERRER-HOMBRAVELLA.

Ilustra EPURAN el procedimiento de entrenamiento psicológico del equipo rumano de fútbol, basándolo en estos puntos:

1) Examen psicossomático previo, resaltando la reacciometría, atención y sentido espacial, además del control emocional y esfuerzo de la voluntad.

2) Ejercicios específicos sobre la cadencia del pie y velocidad de coeficiente de variación del tiro con pie, determinando:

- la intensidad
- dirección
- forma parabólica.

Dos procedimientos básicos permiten efectuar el *control y autocontrol de la condición psíquica general*: uno, empírico, otro experimental. (En este campo destacó el empleo del cronoscopio, taquiscopio R. D. A., tremómetro y ergógrafo, entre otros).

Pone de manifiesto ROIG IBAÑEZ los tres factores psicológicos del hecho competitivo:

a) *Nivel de aspiración* que integran dos tendencias básicas, pero opuestas, en sus valencias, a la vez.

Fp, suc = tendencia al éxito.

Fp, —fai = tendencia a evitar el fracaso.

Ambas engendran el «sentimiento personal de éxito o fracaso» según su nivel de realidad o posibilidades, así representado: $Fp \pm G$.

b) *Nivel de ansiedad* que garantiza la seguridad personal y disminuye el factor ansiógeno, que se acrecienta ante toda situación competitiva, consecuencia del «sentimiento de éxito o fracaso».

c) *Nivel de racionalización del anterior sentimiento* frente a la irracionalidad y despersonalización que impone la masa-expectante y directivos, con su nivel de agresividad:

— se compensará y atribuirá a factores ajenos a sí, según reacción de los «ases».

— los juzga suficientes y moratorios, según los conformistas.

Más conviene resaltar que «a causa de la ansiedad que surge cuando $Fp, suc < Fp$ —fai todo sujeto, ante situación de competición, en la que previamente haya fracasado, acumulará progresivamente un mayor porcentaje de probabilidades de fracasar nuevamente».

Madam GUENOVA estudia la influencia del ejercicio autógeno a favor de la relajación muscular y funciones psíquicas como la atención, memoria-reproducción, creatividad libre y asociación, rapidez de reacción y excitación emocional: tal ejercicio, concluye: 1) modifica positivamente la concentración de reacción y disminuye la excitación emocional; 2) es mejor la asociación libre y asimilación; 3) la memoria y sensibilidad aumentan sus rendimientos frente al esfuerzo.

BANKOV utiliza «la sugestión por la palabra, amplitud o abertura» liberación de opresiones o componentes neurógenos: efectivamente, en estados de opresión nuestro pecho, cejas, mirada y frente se fruncen u oprimen o contraen: mediante fórmulas sugestivas como «tu frente es amplia: desarrúgala... tu pensamiento es puro y tranquilo... tus cejas están dilatadas»... consigue efectos descongestionantes y relajadores de ansiedad.

TEMA III. — Métodos de realización de la preparación psicológica

Puestas de manifiesto la necesidad e imperativos prácticos de la preparación psíquica por DE WINTER y F. HOMBRAVELLA, como son la motivación HACIA y EN la competición, la ansiedad y espíritu competitivo, interacciones individuales entre los miembros de los conjuntos deportivos, examinan previamente las dos razones que han restringido el escaso o poco éxito conseguido en esta preparación: a) Desigualdad de medio cultural entre psicólogos y atletas. b) Inadecuación de métodos empleados en especial en los juegos verbales, en tanto que existen técnicas convenientes y cuales serán las que modifiquen el tono muscular, control corporal y de relajación.

Mdme. POPOVA realiza un estudio acerca del «rol» asignado a la música para estimulación del esfuerzo voluntario: «El hecho de que muchos atletas fracasasen en el momento cumbre del esfuerzo por no ser capaces, psíquicamente, de motivar en el preciso momento su agón, nos indujo a experimentar un sistema de ejercicio de gimnasia realizados rítmicamente y al compás de la música. Los coeficientes de rendi-

miento obtenidos con el grupo experimental, frente al de control que realizaba los ejercicios sin motivación musical, alcanzó una relación de 5'4 frente a 2'2.

En este sector de la motivación volitiva abundaron los trabajos de E. GUERON y AL. TAKEV: «Los esfuerzos voluntarios y conscientes en el transcurso de la competición —dirá la primera— se realizan no sólo por simple deseo de competir, sino por necesidad de intervenir: la educación de la voluntad a través del proceso pedagógico general e integral deben ser obtenidos con la ayuda del entrenador». En cuanto a la voluntad colectiva —subraya TAKEV— el problema se centra sobre:

a) La importancia de la voluntad colectiva para el éxito común del grupo deportivo.

b) Determinar la estructura psicosocial de la voluntad colectiva.

c) Condiciones y factores favorables para la estructuración y estimulación del esfuerzo colectivo.

d) Condiciones desfavorables a esta voluntad de equipo o grupal.

Sí, favorecen el esfuerzo colectivo: 1) un equipo estable en la constitución de sus miembros; 2) entrenamiento colectivo; 3) disciplina severa y democrática; 4) decisión común de vencer; 5) tradiciones y apetencias similares...; lo contraindican: a) la ausencia de responsabilidad colectiva; b) el vedetismo; c) cambio de miembros; d) estimulación inconstante; e) desigualdad profunda cultural entre sus elementos.

Señala a continuación ROIG IBAÑEZ los distintos factores psicológicos a tener en cuenta en la preparación psicológica de todo atleta, habida cuenta el análisis psicotopológico del hecho competitivo: 1) *P* o sujeto y su problemática frente al agón. 2) *Amb* o influencia y dinámica del ambiente. 3) *At* o interacción de los atletas coactuantes. 4) *Ent* o dinámica atleta-entrenador. 5) *Masa* o influencia de la masa expectante. 6) *G* u objetivos que se proponen.

Comentó a continuación su «planig-training» a través de sus tres fases, de ensayo, recuperación y óptima funcionalidad, para afirmar que «podríamos considerar la Situación Competitiva como una estructura molar polivalente algebraicamente de la que resultan unas conductas bastante definidas y en las que intervienen: 1) Los factores idiotípicos (nivel de realidad y sentimiento de éxito o de fracaso). 2) Factores biopsicológicos. 3) Dinámica inter e intragrupal. 4) Proyección de la masa sobre el hecho deportivo.

TEMA IV. — *Medios y procedimientos de esta preparación psicológica*

Comienza VASSILEUSKI analizando la motivación en el deporte y la posible previsión de los rendimientos deportivos: 1) Las diferentes orientaciones en la actividad deportiva están en relación con el grado de evolución y forma de orientar al futuro practicante entre quienes destacamos el «rol» decisivo del entrenador. 2) La colaboración entre médicos, entrenadores y psicopedagogos fijarán una auténtica motivación *hacia* y *en* el deporte.

MEDVEDEU resalta la dependencia que existe entre la rapidez y precisión de asimilación de la información, cantidad y calidad de proceso perceptivo, en la actividad deportiva partiendo de un estudio verificado con un equipo de balonvolea. Señala:

a) Que la percepción simultánea de varios objetos estimulantes es condición indispensable para la predisposición al éxito por su valor de acomodación de la observación rápida.

b) A mayor cantidad y calidad de signos percibidos mejor es la capacidad de asimilación de las órdenes recibidas durante el entrenamiento.

c) La distinta actividad de observación que cada juego exige (ej. el balonvolea más que la gimnasia) pone de manifiesto la superior capacidad de asimilación de información entre los deportes más complejos y dinámicos.

PIVINE destaca la importancia de la memoria motriz en la coordinación motórica: el movimiento libre o automatizado sabemos que es resultado de un proceso memorizado de la imagen motriz interiorizada.

Con ayuda del método «HM» demostramos que: 1) las cualidades esenciales del movimiento (esfuerzo, rapidez y precisión) se establecen de forma diferente en cada sujeto; 2) la memoria motriz actúa positivamente en la automatización y habituación; 3) pero la estabilidad de tales automatismos depende de la correlación esfuerzo-rapidez-precisión. Por contra KOLIKINSKI expuso los trabajos que está realizando sobre «el problema del método de estudio del pensar durante el juego»: por un cómputo de «tests» que previamente elaboró registra las modificaciones que el juego determina ante cada situación planteada. TROCHANOVA expuso su estudio experimental con niños acerca del valor educativo, también el sector físico, de la disciplina o atención inconsciente.

OSMEL MARTINEZ, de Cuba, intervino para informar acerca de los trabajos todavía en fase inicial, de la psicología deportiva en su país, desde 1959 en que se crean las tres secciones de psicología clínica, pedagógica y del trabajo.

En 1961, se funda el INDER (Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreativa) y la Escuela Superior de Educación Física que dirige actualmente el comandante Manuel Fajardo y cuya finalidad es capacitar al alumno para: a) Enseñanza de la Educación Física en los distintos sectores de la formación individual, b) Enseñanza deportiva y de entrenamiento en las Fuerzas Armadas Revolucionarias, c) Formar entrenadores calificados en los diferentes sectores deportivos, d) Conseguir especialistas en gimnasia terapéutica.

El «rol» de la educación patriótica en la formación moral y volitiva del deportista fue expuesto por PANAYCTOVA, orientándola hacia la comunidad de sentimientos, convicciones y actitudes cívicas; en tanto que NAWROCZKA destacó la fuerza de la integración social en la formación psicológica del deportista.

TEMA V. — *Preparación psíquica en los diferentes deportes*

Inicia PETROV la consideración acerca de «la actividad deportiva creadora en la información integral: las percepciones, observaciones y atención aseguran la suficiente información para el proceso creador que exige la competición de lucha libre y grecorromana; tal deportista recibe una información programada de su entrenador, del árbitro y de sus propios adversarios en relación con una actitud correctiva. El nivel cultural, estilo de trabajo, ideas sobre el deporte y carácter individual por una parte; la intensidad emocional y variabilidad de humor así como fantasía creadora influyen en su capacidad imaginativa y de solución.

El luchador empieza por pronosticar las intenciones de su adversario, obligándose a postular una hipótesis o programación de estrategia en relación con la forma consecuente de actuación personal: durante la lucha, dicha programación se nutre con las reacciones adecuadas que la fantasía creadora le proporciona a tenor de las situaciones difíciles e imprevistas. A este propósito destaca la influencia de la creación de modelos del adversario que son elaborados de forma creadora habida cuenta la analogía de estilo y particulares técnicas o tácticas del adversario».

Sobre boxeo hablan KOUDADOV y DIMITROVA, con ayuda del E. E. G. y del método autógeno para: 1) Tranquilizarle y distraerle sin grave esfuerzo de sus emociones desfavorables, antes del combate. 2) Como liberarle de las tensiones nerviosas y emociones inútiles tras el combate.

GUENOVA, GUENOV y POPOV presentan un estudio sobre «las modificaciones de: la concentración de atención, estado subjetivo de cenestesia, habilidad con la mano derecha, rapidez de reacción verbal, esfuerzo máximo con las manos, sensibilidad y excitación manual en los luchadores búlgaros durante la fase de aclimatación en Méjico». Constataron que:

— al principio de la aclimatación las funciones psíquicas en general, se activan y dicho rendimiento no desciende, porque la excitabilidad del sistema nervioso está influenciada por la altura.

— algunas funciones psíquicas, como la reacción, excitación, concentración... no variaban al principio, más con la aclimatación elevaban su inicial estado de alerta.

— en general, la altura afecta las actividades referidas a fin de poder superar las dificultades que entraña la propia altura.

Por su parte, DIMITROVA afirma que las motivaciones más intensas puestas de manifiesto a través de un cuestionario a que sometió a los jugadores de mini-basket son:

— la atracción positiva del deporte

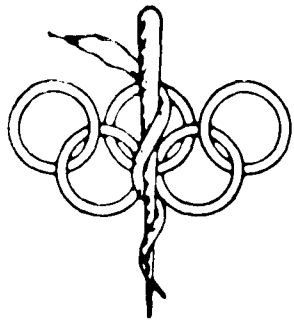
— el espíritu competitivo y voluntad de vencer

— integración grupal y sentimiento de colectividad.

En tanto que POPOV, a partir de un estudio con 106 deportistas de balonmano (hombres, mujeres y adolescentes de ambos sexos) demostró que en 75 % de los casos es considerado deporte difícil por sus practicantes; más todavía según el sexo y la edad, de modo que las mujeres adolescentes y niñas lo consideran menos difícil. El «handball» es un deporte que se impone a las mujeres.

ROIG IBAÑEZ sintetizó las conclusiones acerca de nivel de aspiración, capacidad mental y problemas de orientación que presentan los deportistas de tiro, judo, montañismo, natación, fútbol y atletismo: no es muy frecuente dijo, un elevado índice de agresividad en natación, sólo contados casos, alguno patológico de abierta oposición cuando se aproximaba la competición. Los niveles altos quiméricos e imprecisos por compensación o sublimación suelen abundar en atletismo y fútbol, mientras que en montañismo y tiro suelen ser más precisos y realistas manifestando ser sujetos bien orientados profesionalmente y con problemas afectivos menos intensos.

Termina TROCHANOVA su exposición sobre la reacciometría motórica coordinación, rapidez y precisión que exigen los «volleyeurs».



bàlsamo

MIDALGAN®

con Mefenesina

. . . Un masaje que constituye

una verdadera terapéutica

•Rápida penetración

•Perfecta tolerancia

•Agradable olor

Composición:

Nicotinato de metilo	1,5g.
Salicilato de glicol	5,00 g.
Histamina biclorhidrato	0,10 g.
Mefenesina	10,00 g.
Capsicina	0,10 g.
Excipiente c. s. p.	100 g.

Presentación :

Tubo con 40 g.

Modo de empleo :

Friccionar hasta su total absorción.

•masaje medico

•recuperación funcional

•traumatismos deportivos

•masaje deportivo

•Antiálgico

•Descontracturante

•Rubefaciente