

La psicopedagogía del entrenamiento en natación

J. E. COUNSILMAN.

(Universidad de Indiana - U. S. A.)



Mucho se ha dicho y escrito sobre las normas del actual entrenamiento físico del nadador para que pueda encontrarse en buena condición fisiológica cuando van a tener lugar los campeonatos. Actualmente, en el plano físico, parece que hemos dado el impulso máximo a los nadadores. Por ejemplo, sabemos que para llegar a la máxima forma, se necesita un entrenamiento de 10 a 20 kms. diarios:

Mike Burton efectúa un entrenamiento de 11.500 m. diariamente; John Kinsella, de 10 a

16 kms. con una media de unos 13 kms. diarios, mientras el campeón australiano Wendeatt nada unos 20 kms. al día.

Todo cuanto se refiere a la natación se logra a base de intenso entrenamiento. Los factores tiempo, cansancio e incluso la lógica parecen indicarnos que no podemos pedir a los nadadores el ir más lejos en su lucha por mejorar los tiempos. En natación, no es una mejor preparación física, sino una mejor preparación mental o psicológica la que logrará los más inmediatos progresos.

Sin embargo, poco se ha dicho o escrito sobre esta preparación mental pre-competición, y aún menos sobre la preparación mental para las sesiones de entrenamiento prácticas. Sin querer minimizar los papeles de los entrenadores y de los federativos, quisiera poner de relieve la importancia que en los actuales programas de natación, tiene la preparación del espíritu del nadador para la competición.

Muchos entrenadores que visitan los Estados Unidos para observar los programas de natación de nuestros grandes equipos, han quedado muy sorprendidos de ver lo poco que trabajaban los entrenadores con los nadadores, y en algunos casos lo poco que parecen saber sobre la mecánica del movimiento. En efecto, teniendo nadadores del mundo entero, estos entrenadores daban por supuesto que los nadadores estarían ya muy bien informados de todas las diversas fases de la natación, incluyendo la biomecánica, los conceptos fisiológicos, la investigación, etc.

Muchos de nuestros entrenadores no están preparados para entrenar o para educar físicamente, se hacen entrenadores por amor al deporte o por oportunismo. Si una persona desea matricularse en nuestras Universidades para estudiar todas las facetas de los deportes acuáticos, no tiene mucha oportunidad, pues pocos cursos se ofrecen en ellas. Próximamente, esperamos corregir esta laguna y ofrecer cierta uniformidad o por lo menos, menor diversidad de métodos en los entrenamientos. Esto haría que nuestro conocimiento de la natación en U. S. A. fuera más elevado.

Si no podemos considerar a la mayoría de entrenadores americanos, unos expertos en nuestro sistema, ¿cómo es posible, que consigan tales éxitos? Pues, porque son hombres inteligentes, ambiciosos, y enérgicos que comprenden la psicología humana y se dan cuenta de la importancia que tiene en la organización de su programa, el *crear un buen medio ambiente*.

En la natación, el entrenamiento del espíritu no consiste sólo en consultar a un psicólogo, usar hipnosis o efectuar «tests» personales, etc. Todos estos factores han sido comprobados en la Universidad de Indiana: Hemos examinado más de 400 nadadores, haciéndoles la prueba del Test de Cattell 16 PFI y no hemos encontrado contradicción alguna con nuestros citados sistemas. Desarrollar nuevos principios en la enseñanza de nuestros nadadores no es tampoco nuestro fin. Nuestra meta tiende a emplear principios ya establecidos y aplicarlos a nuestros programas. Cada vez más, hemos de aplicar principios ya conocidos a nuevas situaciones.

Vi cómo en muchos países, al visitarlos a la vez como consultor y observador, intentan elaborar ambiciosos programas, dando énfasis a sólo algunos aspectos de un programa total; por ejemplo, debían:

1. Construir más piscinas.
2. Llevar a ellas a expertos en descubrir nuevas figuras.
3. Fomentar la investigación.
4. Enviar a los mejores nadadores a unos centros de entrenamiento, etc.

Aunque todos estos factores, no se puede negar que son obviamente positivos, en la realidad, procediendo a un análisis exhaustivo final, se observará que no son de gran ayuda a menos que formen parte de un programa más completo:

— Para que tanto el cuerpo como el espíritu del nadador estén bien preparados, es preciso que *el programa esté concebido y organizado de una forma perfecta*.

Los federativos, entrenadores, nadadores e incluso los padres de éstos, han de colaborar en

el desarrollo de todas las fases de un programa de natación. A continuación, hablaré de dichas fases.

Lo mismo que el armazón, paredes, techos, ventanas, puertas, etc., forman la casa, un buen programa de natación se ha de edificar con los siguientes elementos:

1. Buenas piscinas para un buen entrenamiento.
2. Buenos entrenadores, bien preparados, teniendo gran interés en sus deberes, y bien pagados.
3. Buenos federativos que tengan interés en el bienestar de los nadadores y de los entrenadores, y que acudan a sus cargos, por amor al deporte, no simplemente por figurar.
4. Buena publicidad, ni mucha ni poca, un justo medio.
5. Muchas competiciones, pero no demasiadas, sino los nadadores llegarían a cansarse.
6. Un aliento por parte de los padres, pero sin imposiciones sobre sus hijos.
7. Un buen ambiente general creado por una buena cooperación de todos.

8. Un ambiente físico el cual ayuda para un trabajo duro: atractivas corcheras delimitando las calles, relojes murales silenciosos, tablas de récords siempre al día, boletín con los tiempos de los adversarios más cualificados anotados, etc.

Todo debe contribuir a llevar al nadador a pensar: *en el actual momento de mi vida, el nadar es la cosa más importante que puedo hacer*. Si logra esta actitud, el trabajo de los entrenadores tiene ya un 50 % ganado.

I. — CREAR UNA ACTITUD PROPIA FRENTE A LA PRACTICA DE LA NATACION

Para adquirir una óptima condición física, se requiere una buena preparación mental o psicológica. El nadador alcanzará esta condición física sólo si está bien dirigido, por esta razón la preparación psicológica precede o se efectúa paralelamente a la preparación física.

El entrenador y el nadador tendrían que cumplir con una meta espiritual común. *Estamos aquí para una práctica dura, para cumplir algo y a la vez disfrutar*. Personalmente, no me gusta tratar a los nadadores como si fueran focas, quiero decir a través de un cálculo de resultados. En los entrenos en grupo, trato de explicarles el por qué están trabajando duro, así como el por qué les hago repetir cierto récord establecido, como por ejemplo el 20 x 100 en 1 minuto, 20 segundos. Creo que para el nada-

dor es muy importante que tanto su espíritu como su cuerpo participen en el agonismo deportivo.

No me gusta gritar o enfadarme con el nadador que no da en la competición los tiempos de los que sin duda es capaz. Prefiero en cambio decirle lo que yo espero de él, y si aún así no da resultado, apartarlo de la piscina, haciéndole notar que no debe perder su tiempo ni hacérmelo perder a mí. Cada año debo apartar de mi equipo a muchachos sin vocación alguna, que harían mejor en jugar a rugby o tocar el violín. Generalmente intento comunicarles a través de mi entusiasmo (por otra parte sincero), mi interés y concentración en su manera de nadar. A la vez que les estímulo con pequeñas recompensas tales como terrones de azúcar, almendras, etc., cuando sus progresos son evidentes en el curso de los entrenamientos. Pienso que es mejor llevar un entrenamiento con organización y método y de una forma relajada y que parezca improvisada, que mantener una excesiva tensión emocional. Recuerdo una de las reglas de Thorndyke: *Tender siempre a repetir una experiencia agradable y rehuir una desagradable*. Tanto el entrenador como el atleta deben aprender a amar la preparación práctica y efectuarla progresivamente sin odiarla. Yo me esmero en hacerlo así, pues muchos de mis nadadores tales como Chet Jastremski y George Breen han batido récords a la edad de 27 años, caso verdaderamente insólito en U. S. A.

II. — ES INDISPENSABLE TRABAJAR DURO Y ESTAR ORGULLOSO DE HACERLO ASI

A pesar de que el entrenador debe efectuar esto sutilmente (con anotaciones, etc.), o a veces con charlas que deriven a este fin, durante los entrenamientos, para crear en el nadador el afán de superación, siempre deberá reprimirse, aún a costa de sus sentimientos y procurará no herir la susceptibilidad del nadador mientras está entrenando. El ocio, la pereza, la simulación de enfermedades pasajeras, deben presentarse al nadador como la negación auténtica de su trabajo y la mejor manera de desterrar este vicio es haciendo que los demás compañeros rechacen al que lo practica.

En la Universidad de Indiana, acostumbramos a usar unas gráficas que por sí mismas, cumplen sobradamente su objetivo, dado que los nadadores procuran no figurar nunca en ellas. Conviene, y yo lo hago así, rodear de un halo especial a los nadadores que tienen capacidad de entrenar duramente. Por el contrario, el na-

dador perezoso que rehusa entrenar duro, representando un pesado lastre para el resto de sus compañeros, debe invitársele a declinar su actitud o de lo contrario apartarle del equipo.

De este modo habremos logrado muchachos con un alto concepto de sí mismos, *somos fuertes*, y con ello el inicio de nuestra preparación mental.

Deberíamos concentrar todo nuestro programa en dar énfasis y fuerza a este lema *hombria*, aunque quizás sería mejor emplear la palabra *madurez* ya que estamos hablando por igual de hombres y de mujeres.

Todas las demostraciones de emoción extrema, gritos, quejas o cualesquiera otras manifestaciones públicas desagradables, deben ser consideradas como muestras de debilidad y por lo tanto deben ser rechazadas. Dejemos que los nadadores se enorgullezcan de su fuerza y destreza. Los entrenadores y directivos han de servir de ejemplo... *El nadador debe demostrar su agresividad en la piscina y nunca fuera de ella*, con malas maneras en su borde o en los vestuarios.

El nadador debe crearse su propia imagen, y ésta debe ser la de una persona fuerte y sana que compite óptimamente, pero que acepte los éxitos y fracasos con dignidad. Ayudémosle a alcanzar su propia estimación, con el ejemplo, método y una psicología efectiva.



Cada individuo varía en la forma de efectuar sus entrenamientos, así algunos fuerzan demasiado, otros demasiado poco con lo que ninguno se acerca a lo que debe ser su perfección: Un ejemplo de estos dos extremos, lo tenemos en nuestro equipo de la Universidad de Indiana en las personas de Gary Hall y Mark Spitz. Gary tiende a trabajar tan duro que siente un complejo de culpabilidad si falta a un día de prácticas aunque sea por enfermedad. Sabiendo esto, yo debo recordarle a veces no trabajar tan duro, para desarrollar en él el sentido de la

medida, y cesar en sus entrenos, cuando se halle fatigado en extremo. El que era en este punto el máximo ejemplo del nadador que trabaja durísimo, ha desarrollado, gracias a mi método, un gran sentido de dosificación, sabiendo perfectamente cuándo debe trabajar duro o hacerlo cómodamente, por lo que ha logrado crearse una actitud mental perfecta, para cuando entrena o para cuando compite. En cambio a Mark no le agrada castigarse frecuentemente o llegar a la extenuación en los entrenos. Si no se le vigila cuidadosamente podría llegar a crearse un estado psicológico que le impidiese alcanzar la plena forma. Por lo que es obvio que debe ser manejado de muy diferente manera que Gary Hall y toda su preparación mental debe dirigirse a crearle un sentido de responsabilidad, razonándole para que se dé perfecta cuenta de la utilidad y finalidad de su esfuerzo. Actualmente, su personalidad no le permite efectuar el continuado y duro esfuerzo que tolera Gary Hall, pero si pudiera esforzarse al respecto, creo sería fácil para él, rebajar el récord de 100 metros libres a 50 segundos. Los ejemplos expuestos confirman mi tesis de que *la preparación mental debe preceder a la preparación física*.

III. — EL PAPEL DEL BUEN ENTRENADOR

Como he mencionado anteriormente, un buen entrenador ha de ser un buen organizador, capaz de crear un medio ambiente tal que impulse al nadador a entrenarse duro e imponerse los duros sacrificios requeridos para llegar a ser un buen nadador. Su conocimiento ha de extenderse también a otros terrenos:

1. Un conocimiento de la psicología, no solamente debe poseer la psicología de construir un buen programa, sino también saber cómo tratar a cada nadador (más adelante, hablaré sobre este particular con más detalles).

2. Saber cómo llevar a los nadadores a una buena condición física. Debe conocer el proceso y la manera de aplicar los diversos métodos en el programa de entrenamiento, para que el nadador alcance esta plena forma física. En la actualidad, un entrenador puede obtener buenos resultados, aplicando a sus nadadores simplemente las tablas de entrenamientos y tiempos que tengan algunos de los más señalados campeones. Nos parece que no necesita entender los conceptos de «stress» fisiológico adaptado a la base de las diversas técnicas que poseemos. Hemos llegado, al punto actual, mezclando en nuestros entrenamientos a partes iguales el buen sentido y el error, aplicando a partes igua-

les, también, sentido común, e intuición, pero, muchas veces, ignorando exactamente lo que estamos haciendo, fiándonos únicamente en los resultados. Pero, no debemos olvidar que nuestros conocimientos, de ahora en adelante, avanzarán tan de prisa que harán que nos demos cuenta de lo poco que conocíamos antes de 1970.

3. El entrenador ha de tener un conocimiento sobre bio-mecánica. En U. S. A., con demasiada frecuencia ocurre que en nuestros programas, el entrenador está tan ocupado en la organización y ejecución de las prácticas, así como en la vigilancia del medio ambiente adecuado, que no tiene tiempo de hacer practicar la técnica del movimiento —en realidad dispone de poco tiempo para aprender mucho sobre esta técnica del movimiento—. Con mucha frecuencia, el entrenador pierde tanto tiempo en la organización que sólo dedica a la técnica del movimiento el 5 % del tiempo total de entrenamiento. A veces, ni siquiera se emplea en corregir faltas en el movimiento. Por este motivo, un programa americano bien organizado, y fuerte, con un gran número de nadadores, llega a ser de una gran debilidad por culpa de muchos entrenadores que no dedican el tiempo suficiente a pulir la técnica del movimiento.

En nuestros periódicos mensuales y libros de natación, muchos artículos publicados sobre las mecánicas del movimiento desafían todas las leyes físicas. Y así, entrenadores y nadadores asimilan ya estos conceptos con avidez y de una manera insospechable, en detrimento de los buenos resultados en las pruebas. Se ha de esperar que a través del estudio, de la investigación y de las reuniones, tal como la que ha tenido lugar en Bruselas, nos ayude a todos a comprender mejor la bio-mecánica del nadar, o por lo menos nos informe en la conveniencia de nuevos y más completos sistemas.

Ahora, tenemos el retrato del entrenador completo: un psicólogo, un fisiólogo y un preparador físico. Mi argumento es que en el presente estado de embrión en el desarrollo de nuestro deporte, el entrenador-psicólogo se necesita más. Cada entrenador debe sin embargo tener el orgullo de ser a la vez que un buen psicólogo, un buen fisiólogo y un buen preparador físico, si quiere que sus entrenados le demuestren una confianza absoluta, pues de lo contrario se la perderían.

Cada vez que los nadadores están más cultivados intelectualmente, resulta más difícil ordenarles que hagan algo contrario a los principios ya aprendidos durante el curso de una clase de física o fisiología. Por ejemplo, el semestre próximo Gary Hall que es un excelente estudiante de física, deberá recibir clase de me-

cánica de los líquidos. Si yo, su entrenador, le digo que ha de emplear una técnica que viole un principio de mecánica de los líquidos que él ya ha estudiado, tendré que defender mi posición, pero procurando hacerlo de una forma aceptable, pues de lo contrario su confianza en mis conocimientos se encontraría peligrosamente afectada.

Mi primera sugestión para una mejor preparación mental de los nadadores, sería la de una mejor preparación de los entrenadores.

Un entrenador que sólo entiende de psicología y nada de física y fisiología, se puede decir que ya ha destruido algo en la preparación psicológica de sus nadadores, pues, ellos se dan cuenta que han sido entrenador por un hombre incompleto el cual, como suelen decir «puede prepararles psicológicamente para la carrera, pero que no sabe nada acerca de la mecánica y el entrenamiento del movimiento».



Un completo entrenador, quiero decir el que esté dotado de estas tres cualidades, obtendrá fácilmente la confianza de sus nadadores, y esto es muy importante para la preparación psicológica.

IV. — COMO ESTABLECER ESTA CONFIANZA

Aunque pueda parecer una actitud más bien pedante por darle gran énfasis en nuestro programa, intento inculcar la siguiente norma en la mente de los nadadores: *Hay dos formas de hacer una cosa; tal como indica Counsilman, o de una forma incorrecta.*

Si puedo llegar a que esta opinión se establezca, puedo entonces ayudar al nadador a lograr la plenitud de su forma.

Para que un nadador alcance su nivel óptimo durante los campeonatos, es muy importante que tenga entera confianza en su entrenador, en su programa y en su propia prepara-

ción mental y física. Un nadador que no esté seguro de su entrenador, de su propia preparación y de que alcanzará buenos resultados en la competición, llegará a buenos récords sólo esporádicamente, generalmente bastante por debajo de su nivel óptimo. Los atletas ven en su entrenador, al consejero y al hombre capaz de comunicarle toda su fuerza y saber. El peor entrenador que pudiera existir sería un entrenador ignorante, débil y emotivo; no puede en este caso, dar fuerza y confianza al nadador, y sus atletas deben *actuar por sí mismos*: con frecuencia se ha visto atletas de talento, y dotados de una gran fuerza de voluntad, llegar a unos sorprendentes resultados únicamente guiados por su esfuerzo.

Rond Clarke, corredor de fondo y «recordman» mundial, poseedor de una gran inteligencia y un espíritu altamente analítico, al no poder encontrar ningún entrenador cuya forma de entrenamiento le hubiera convencido, decidió *actuar por sí mismo* y auto-entrenarse. Si hubiera encontrado un entrenador inteligente y dotado de una gran fuerza de voluntad en que apoyarse, cuando su propia confianza empezó a debilitarse, las medallas de oro en los Juegos Olímpicos y los de la Commonwealth, no se le hubieran negado tan fácilmente como lo hicieron, a través de su larga, brillante y a la vez decepcionante carrera.

El entrenador ha de saber que existe un momento en que el nadador busca a un líder. No busca necesariamente a un líder inteligente para guiarle, como lo demuestra la historia; busca, al contrario, un líder con «mucha fuerza de voluntad». La mayoría de los atletas buscan un entrenador *con fuerza de voluntad*, y bien informado, que pueda ayudarles a tener confianza en sí mismo. Quieren esta confianza que sólo un buen entrenador y un buen programa les pueden proporcionar; quieren, con el programa que siguen, progresar y obtener los mejores tiempos en la gran competición: *Esto es la esencia de la preparación mental.*

En general, todos somos lo que creemos que somos: Si un nadador se considera como un competidor de poca clase, en los encuentros generalmente nadará de acuerdo con su pensamiento. Si se cree un fuerte competidor, generalmente llegará a unos buenos resultados en los encuentros. La razón por la cual se cree mal o buen competidor es porque se juzga a través de sus propias experiencias.

Un nadador que se incorporó a nuestro equipo con la convicción de ser un pobre competidor, creyéndose inepto para competir, llegó a ser, más adelante, campeón olímpico y consiguió

una reputación de fuerte competidor, este cambio fue rápido pero no se efectuó de un día a otro. Una persona no puede hacerse un buen competidor por el simple hecho de repetirse y repetirse: *Quiero ser un buen competidor* mil veces al día. Yo creo, por lo menos es mi opinión, que esto es la razón por la cual la hipnosis no nos ayudará en absoluto. Debe probarse a él mismo que es un buen competidor, compitiendo bien, en principio en encuentros fáciles, más adelante en una gran competición. Como es lógico, antes de obtener un gran éxito, obtendrá una serie de pequeños éxitos que le ayudarán a tener confianza en sí mismo.

Pertenece al entrenador y a la buena elaboración del programa, vigilar que el nadador obtenga estos éxitos.

Un entrenador puede ayudar al nadador a llegar a la propia preparación mental, observando las seis reglas siguientes:

1. Establecer razonables tiempos que pueda alcanzar el nadador y ser capaz de pronosticar éstos con exactitud.

2. En sus comentarios, ha de plantear sólo aspectos positivos: Por ejemplo, si tiene un espaldista que nade los 100 m. espalda en 60 segundos y que está nadando al lado de Roland Matthes, de cuyo tiempo está lejos, pero que está en cabeza del resto de los nadadores, no le tiene que decir: «Llegarás en segunda posición». Al contrario, tendría que decirle: «Si Matthes comete un error durante la carrera, lo puedes batir; si son dos los errores, entonces ganaremos seguro». De esta forma, no se ha dejado al nadador competir de una forma negativa, a la vez que se le ha abierto una esperanza para la victoria. Es evidente que no se puede decir a un atleta que nada los 100 m. espalda en 65 segundos que batirá a Roland Matthes; esto sería una especie de insulto a su inteligencia y debilitaría la confianza que tenía el nadador en su entrenador.

3. Ayudar al nadador a que acepte un mal resultado minimizándolo, o por lo menos, ayudarlo a comprender el por qué a veces fracasa, no obteniendo el resultado esperado.

4. Ayudar al nadador a planear su carrera de una forma inteligente. Trabajando especialmente en la postura de salida, los giros, etc... y darle confianza en su capacidad para efectuar una completa y excelente carrera.

5. Ser muy competente y conocer todas las fases de la natación, como ya lo mencioné anteriormente.

6. Tener mucha fuerza de voluntad, no de-

mostrar inestabilidad en sus determinaciones y es muy probable que el nadador le imite. Durante la competición, procurar no emocionarse, pues, en aquellos momentos, el nadador necesita apoyarse en su entrenador, por lo tanto, éste debe ayudarlo, pero recordando otra cosa importante: *El nadador ha de llegar paulatinamente a tener propia confianza en sí mismo*. No me gusta oír a los entrenadores enorgullirse de su importancia entre los nadadores, diciendo por ejemplo: «Si no estoy allí, el (o más frecuentemente ella) no dará su máximo rendimiento».

El entrenador no se ha de creer indispensable, aniquilando la propia confianza del nadador en sí mismo, haciendo que sólo se apoye en él y en su presencia. Gradualmente debe irle «destetando», para que adquiera seguridad en sí mismo, competir aún lejos de él y seguir dando prueba de su mejor nivel batiendo récords. Este resultado se puede alcanzar permitiendo al nadador hacerse él mismo sus cálculos de tiempos y sus carreras, así como permitiéndole que participe en algunas durante su ausencia. Personalmente, puedo decir que mis nadadores han establecido récords mundiales tanto durante mi ausencia como en mi presencia.

V. — ESTAR MENTALMENTE PREPARADO PARA CONSEGUIR LOS MEJORES RENDIMIENTOS EN SU JUSTO TIEMPO

En la Universidad de Indiana, nuestro programa, como en la mayoría de los grandes programas en los Estados Unidos, está organizado y diseñado de tal forma que los nadadores forzosamente alcanzan los tiempos mejores durante los encuentros más importantes.

Se llegará a tal resultado de las siguientes maneras:

1. Dándoles ejemplos en su apoyo, es preciso recordar constantemente a los atletas que lo que están haciendo forma parte del programa.

2. Programar bien todos los encuentros, aunque sean de muy poca importancia, y, si los nadadores pierden en las carreras fáciles es preciso no darle demasiada importancia. Durante el curso de un pequeño encuentro, Indiana contra el Ohio State, Mark Spitz llegó en tercera posición en las tres carreras, y, aparentemente no pareció preocupado. Cuatro semanas más tarde, ganó tres títulos nacionales en un tiempo récord. Don McKenzie, otro nadador de Indiana, nunca ganó una sola carrera, ni siquiera una fácil, hasta los «U. S. A. Olympic Trials»

que llegó a ganar, así como después el título Olímpico. Así fueron las dos únicas veces que triunfó durante su corta carrera de nadador. La razón es que se entrenó sólo para estos dos encuentros. Poseía verdadero talento, pero más que nada creía firmemente que podía ganar estas carreras si se lo proponía, dedicándose sólo a ellas: *Estaba preparado mentalmente.*

Muchos nadadores europeos se han entrenado con nosotros y siempre me he quedado muy sorprendido ante sus reacciones: Cuando por ejemplo eran batidos o cuando no daban su máximo rendimiento en los pequeños encuentros, estos fracasos les desanimaban muchísimo. En cambio, se sorprenden al ver lo poco que se preocupan Hickcox, Hall, Spitz y otros famosos nadadores, cuando se encuentran en casos parecidos. Esto no quiere decir que estos nadadores pierdan expresamente, sino que se encuentran sencillamente en una fase de su programa ante la cual pueden subordinar el ganar a todo su plan de entrenamiento. En los Estados Unidos, parece que la prensa entienda mejor estos casos que la prensa europea, pues, si algunos de nuestros grandes nadadores pierden en unas pequeñas competiciones, la prensa americana lo menciona apenas y sin hacer grandes comentarios.

3. Afeitarse brazos y piernas. Si esta técnica parece tener un efecto físico dudoso, su efecto psicológico es de gran importancia. En U.S.A., todos los nadadores lo hacen, con preferencia sólo antes del más importante encuentro. Constituye una verdadera ceremonia, una especie de rito místico que les ayudará a rebajar sus tiempos, según lo dicen los nadadores, de uno a dos segundos por 100 metros. Yo, personalmente suelo encogerme de hombros ante esta práctica y, en el año 1960, me puse de acuerdo con uno de mis nadadores, Mike Troy, para que «no se afeitara» antes de participar en los Juegos Olímpicos. Así lo hizo y ganó los 200 m. mariposa batiendo a todos los demás nadadores convenientemente «afeitados». Actualmente, reconozco la ventaja psicológica de esta ceremonia y todos mis nadadores se «afeitan». Incluso, Mike Troy, que es ahora entrenador de Mike Stamm, afeitó a su nadador antes de que batiera el récord del mundo de los 200 m. espalda.

4. Demostrar al nadador que está ya físicamente preparado ayuda en parte a prepararle mentalmente. Pues, antes de encerrarle en el duro y estrecho camino de un cansancio inútil, es preferible reducir sus actividades, al mismo tiempo que apartándolo de la obsesión de los tiempos, darle un relativo «relax», que le per-

mita descansar. Es después de este período de «relax» cuando el nadador deberá dar lo mejor de sí mismo, mejorando considerablemente sus tiempos. De esta situación debe surgir su mejor esfuerzo, es como si se dijera: «Una fuerza superior emana de todo mi cuerpo».

Durante este período, el entrenador deberá mostrarse, lleno de entusiasmo y animar y estimular al nadador. Si el entrenador algún día presiente que el nadador no nadará a pleno rendimiento (siempre durante este período), no deberá exigir de él esfuerzos máximos. Si al contrario el nadador parece estar listo para conseguir buenos resultados, los mejores del año, el entrenador debe dejar que se esfuerce y dé todo lo que pueda, ya que, si sus resultados son notables, el efecto psicológico será beneficioso.

También durante este período el entrenador deberá mostrarse super-intuitivo y sensible a la actitud mental de sus nadadores. Ha de prever que durante este tiempo, el estado nervioso y agresivo del nadador irá aumentando. Por lo tanto, tendrá que ayudar al nadador a controlarse, creando también un clima de confianza aún más grande que el que reinaba anteriormente.



RESUMEN

En este trabajo he intentado hablar de la preparación mental de los nadadores para el entrenamiento y para la competición. La *psicología del entrenamiento* y la *bio-mecánica de la natación* son dos puntos sobre los cuales me extendí particularmente. Hablar sobre unos temas tan nebulosos, como la preparación mental, no es nada fácil, ya que no es un tema muy concreto: por lo tanto, es la razón por la cual me parece haber escrito mucho, para en realidad haber dicho muy poco. Quizás, he puesto demasiado en evidencia al entrenador y su misión, pero esto es natural, ya que soy entrena-

dor yo mismo. Si hubiera sido un federativo, es muy probable que hubiera dado más importancia a su contribución en la preparación mental del nadador.

Por tanto, quisiera volver a mi primera declaración, repitiéndola: *Deseo poner en evidencia la importancia que tiene una buena preparación psicológica de los nadadores en un plan de entrenamiento en natación.* En los Estados Unidos, tenemos una masa de más de 500.000 nadadores que se entrenan y compiten, siguiendo un programa muy activo. Quizás, el equilibrio y la fuerza de nuestros nadadores se puede explicar con la más sencilla y evidente razón: Cuando llegamos a los últimos pocos centenares, todos los débiles y mediocres nadadores han sido ya eliminados y sólo quedan los mejores que formarán nuestros equipos nacionales. Todo esto, hubiera tenido que tardar sólo un minuto para decirlo, y sin embargo he consumido un largo espacio de tiempo para exponerlo.

Casi todos nuestros campeones de natación han llegado a la cumbre de sus éxitos, siguiendo nuestro programa de grupo. Compiten en este programa durante muchos años, nadando frecuentemente de 6 a 8 carreras al día durante un encuentro, permaneciendo en la piscina y sus alrededores durante más de 12 horas. Aprenden cómo relajarse y así entre dos competiciones leen libros cómicos, juegan a las cartas, o bien, sencillamente se pasean tranquilamente. Algunos de nuestros campeones participan en más de 30 encuentros al año —por cierto demasiados— pero, mientras los entrenadores americanos nos quejamos en este sentido, es así como llegamos a tener unos nadadores que, cuando se presentan para la salida de una gran competición, como por ejemplo los Juegos Olímpicos, tienen detrás de ellos años de competición y, cosa muy importante, una perfecta preparación mental.